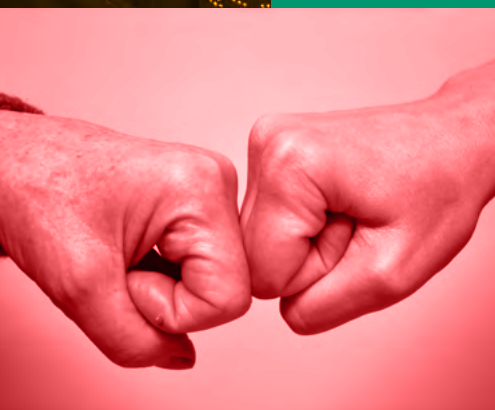




HAUTEMATEKO ETA HASIERAKO UNEETAN LAGUNTZA EMATEKO GIDA

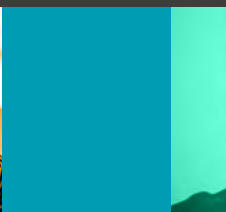
Adineko emakumeen aurkako indarkeria matxista bikote eta/edo bikote ohi harremanetan




Bizkaia
foru aldundia
diputación foral

| **EDE** |
FUNDAZIOA


EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER
Eusko Jaurlaritzako erakunde autonomoduna
Organismo Autónomo del Gobierno Vasco



Edizioa:
1., 2022ko apirila

Egilea:
EDE Suspergintza Intervención Social

Edizioa:
EDE Fundazioa
www.edefundazioa.org

Diseinua eta maketazioa:
Engranaje Comunicación S.L.

Inprimatzea:
Gráficas Fika



Aurkibidea

1. Aurkezpena	4
2. Adineko emakumeen aurkako indarkeria matxistara hurbiltzea	7
2.1. Zeri esaten diogu emakumeen aurkako indarkeria matxista?	9
2.2. Nor dira adineko emakumeak?	11
2.3. Zergatik da berariazkoa adineko emakumeen aurkako indarkeria matxista?	13
2.4. Zer da adineko emakumeen aurkako indarkeria matxista bikote edo bikote ohi harremanetan?	16
2.4.1. Zer indarkeria mota ager daitezke emakumeen aurka harreman horietan eta zein dira adineko emakumeen ezaugarri bereizgarriak?	16
2.4.2. Nola funtzionatzen du indarkeria horrek? Zikloa eta gora egitea	19
2.4.3. Zer ondorio izan ditzakete emakumeek?	22
2.4.4. Zer arrisku-faktorek zailtzen dute aldaketa?	25
3. Hautemateko, eta hasierako uneetan eta arrisku egoeretan laguntza emateko gakoak	32
3.1. Hautemateko elementuak	33
3.1.1. Biktimaren profilik ba al dago? Erasotzailearen profilik ba al dago?	33
3.1.2. Zeri erreparatu behar diogu indarkeria hautemateko? Adierazleak	36
3.2. Lehen uneetako laguntza	41
3.2.1. Zer jarrerarekin lagundu behar dugu?	41
3.2.2. Nolako elkarrizketa izan behar dugu emakumearekin?	47
3.2.3. Nola joka dezakegu emakumearen unearen arabera?	51
3.2.4. Adineko emakumeen arretarako zer baliabide daude?	57
3.3. Arrisku-egoerak	60
3.3.1. Zeri erreparatu behar diogu arrisku-egoera bat hautemateko?	60
3.3.2. Zer segurtasun-gomendio eman diezazkiokegu emakume bati babesteko?	60
3.4. Zer eskubide ditu bizilekua uztea eta/edo indarkeria-egoera salatzea erabakitzen duen emakumeak?	62
4. Autozaintza	66
5. Amaierako gogoetak	71
6. Bibliografia	74

1. Aurkezpena



6 5 urtetik gorako emakumeen aurkako indarkeria ardatz duen gida bat duzu esku artean. Kolektibo horren aurkako hainbat indarkeria mota daudela badakigun arren, hala nola familia barruko indarkeria, erakunde-indarkeria, edo sexu-indarkeria, gida honetan bikotearen edo bikotekide ohiaren eremuan izaten den indarkeria izango dugu ardatz, gaur egun dagoen arazorik ezkutuenetako bat baita.

Adineko emakumeen aurkako indarkeria jorratzea bereziki beharrezkoa da genero-bereizketak eta -desberdintasunak indar guztiarekin dirauten testuinguru batean, pixkanaka zahartzen ari den (emakumeak batez ere) eta emakume horiek pairatu duten indarkeria erabat ikusezina izan den gizarte batean.

Gida hau profesionali, boluntarioei eta lana adineko pertsonen inguruan (elkarteetan, zahar-etxeetan, osasun-zentroetan, zerbitzu sozialetan eta giza-baliabideetan...) garatzen duzuen gainerako eragileei zuzenduta dago nagusiki; izan ere, laguntza-eginkizun ezinbesteko bat izan dezakezue kolektibo horrekin duzuen hurbiltasun eta harremanarengatik.

Izaera didaktikoa du, gai honen inguruko ikuspegia zabaldu eta sakondu nahi du, egunerokoan topa ditzakezun tratu txar egoerak **hautemateko erreferentziak eta estrategiak** eman, baita **laguntzaren lehen urratsak bideratzeko eta beharra duten adineko emakumeak espezializatutako baliabideekin harremanetan jartzeko jarraibideak** eman ere.

Asmoa ez da gidaliburu bat izatea edo metodologia zehatz bat ezartzea, zuen lana eraginkorragoa egin eta aurrerapausoak emateko **gomendioen eta argibideen gida** bat izatea baizik; eta **gaitz sozial eta estrukturala den emakumeen aurkako indarkeria matxista desagerrarazteko** lehentasunezko zeregin kolektiboari ekarpena egiteko ahaleginak batzea.



Gidan zehar, adineko emakumeez orokorrean hitz egiten dugu (kolektibo gisa), baina **bere aniztasuna ahaztu gabe**. Azaltzen dugun jarraibide eta gomendio bakoitza egokitu beharko zaio laguntza ematen diogun emakume bakoitzari. Bizitzako etapa horri eta inguratzen duen guztiari zentzua hartzeko duen modua, eta bera nola dagoen, aldagai eta elkarrekintza konplexu askoren emaitza da.

Dokumentuak bost atal ditu. Sarreraren ostean, emakumeen aurkako indarkeriara hurbiltzeko marko teorikoa azaldu dugu bigarren atalean, eta zehazki, adineko emakumeak eta haiek zeharkatzen dituzten indarkeriak. Atal horrek bikotearen eta bikote ohiaren harremanetan izaten den adineko emakumeen aurkako indarkeria ere azaltzen du: indarkeria motak, nola funtzionatzen duen, ondorioak eta arrisku-faktoreak.

Hirugarren ataletik aurrera, gidak gako eta gomendio praktikoak ematen ditu hautematearen, lehen uneetako laguntzaren eta hauteman ditzakegun arrisku-egoera posibleen inguruan.

Laugarren atala profesionalen eta emakume horiei laguntzen dieten ingurune sozialeko eragileen autozaintzari zuzenduta dago; izan ere, emakumeei laguntzeko jarraibideak izatea bezain garrantzitsua iruditzen zaigu geure burua zaintzea. Era berean, ikusi ahal izango duzu zortzi ariketa praktiko ere badaudela. Praktiketako koadernoak izena jarri diogu, eta horren bidez, indarkeriari aurre egiten dioten adineko emakumeen errealitatera hurbil gaitezke gogoeta eta introspekzio modura, eta hasierako uneetan laguntza emateko ere lagungarri izan daiteke.

Gainera, indarkeria-egoerei aurre egin dieten emakumeen lekukotzak ere jaso ditugu; izan ere, beren bizipenak partekatuz gida hau aberastu nahi izan dute.

Azken gogoeta gisa, gai honetan espezialista den esku-hartze taldearen jakintza berreskuratu dugu, eta bere esperientzia kontatu du emakume horiei laguntzeko oinarritzko alderdi batzuen inguruan, eguneroko lanaren errealitatetik.

Amaitzeko, erabilitako bibliografia topatuko duzue azken atalean.

Izan ere, orri hauek EDE fundazioko “Emakumeen aurkako indarkeria matxistan espezializatutako esku-hartze zerbitzuen” profesional taldearen gogoeta-prozesu baten emaitza dira. Fundazio horrek konpromisoa du 2004tik, indarkeria pairatzen duten emakumeei eta haien adin txikiko seme-alabei laguntza emateko. Ez dugu ahaztu gabe utzi behar “Adineko emakumeok ahotsa dugu” programaren esperientzia, erakunde horrek 2018an martxan jarri zuena.

‘Emakumeen aurkako indarkeria matxistan espezializatutako esku-hartze zerbitzuen’
profesional taldea.

2.

Adineko emakumeen aurkako indarkeria matxistara hurbiltzea

Atal honetan, indarkeria matxistaren definizioari, bikotearen edo bikote ohiaren harremanetan ager daitezken indarkeria motei, haien funtzionamenduari edo ondorioei lotutako gaiak landu ditugu, arreta adineko emakumeengan jartzen duen ikuspuntutik.





2.1. Zeri esaten diogu emakumeen aurkako indarkeria matxista?

2.2. Nor dira adineko emakumeak?

2.3. Zergatik da berariazkoa adineko emakumeen aurkako indarkeria matxista?

2.4. Zer da emakumeen aurkako indarkeria matxista bikote edo bikote ohi harremanetan

2.1. Zeri esaten diogu emakumeen aurkako indarkeria matxista?

A Arreta emakumeengan jarri aurretik, pentsa ezazu aspaldiko garaietatik gizarteetan egon den desberdintasun-sistema batean. Testuinguru ekonomiko, politiko eta sozial guztietan berariaz ageri den sistema bat, baina beti ezaugarri komun bera duena: emakumeen mendekotasuna. Sentitu al zenuen ez zela bidezkoa zure eskolako mutil-kideek futbolean aritzeko jolastoki osoa hartzea? Haserretu al zinen lan-elkarrizketa hartan mutil-lagunik bazenuen edo zure asmoen artean haurdun gelditzea ba ote zegoen galdetu zizutenean? Beste ama batzuekin eztabaidagai izan al zenuen mutikoak astakirtenagoak direla eta neskak emozionalagoak? Isilik geratu al zinen nerabezaroan iseka egin zizutenean edo zure gorputzarengatik lotsarazten ahalegindu zirenean?

Eta inguratzean zaituen munduari begiratzen diozunean, ikaratzen al zaituzte sexu-jazarpenak, prostituzioak eta salerosketak, bortxaketak eta hainbat gatazketan hura arma gisa erabiltzeak, indarkeria obstetrikokoak, genitalen mutilazioak, esterilizatze selektiboak, haur-ezkontzek, alokairuko sabelek, soldata-arrakalak, historian zehar emakumeek jasan duten bazterkeriak eta ikusezintasunak, publikoan eta komunikabideetan egindako iraiak, etab.? Gai horietako asko urrunekoak irudituko zaizkizu, bai denboran, bai espazioan, beste batzuk agian ez hainbeste; baina ez ahaztu horiek guztiak gure emakume bizitzak, esperientziak eta subjektibitateak zeharkatzen dituzten desberdintasun-, diskriminazio- eta indarkeria-sistema horren parte direla.

Emakumeen aurkako indarkeria desberdintasun- eta menderatze-sistema baten adierazpena da. Menderatze hori patriarkal gisa ulertu behar da, antolakuntza sozial, erlijioso, ekonomiko eta politiko baten aurrean baikaude, eta antolakuntza hori gizonezkoek emakumeekiko duten nagusitasunean oinarritzen da, gizonezkoen hegemonian. Boterea gizonek duten antolakuntza da, eta emakumeen gaineko boterea baimentzen duten egiturak ezartzen dira (kontrol sexuala, legala, ugalketakoa...), ordena sinbolikoarekin eta egituran iraunarazten duten mito batzuekin batera.

Eta indarkeria horrek ezaugarri gako batzuk ditu:

- **Egiturazko fenomeno**a da, eta bertan biltzen dira sexu-indarkeria, tratu txarrak, eta, arlo askotan, baita emakumearen debaluazioa ere. Sistema patriarkal batean genero-harremanak ezartzeko moduan dago horren guztiaren funtsa.
- Emakumeen **kontrolerako mekanismo** bat da.
- **Continuum** bat irudikatzen du, hau da, bortxaketa edo salerosketa bi mutur dira ohikotzat hartzen diren jokabide multzo baten artean.
- Normalizazio horrek azaltzen du gure gizarteek emakumeen aurkako indarkeriarekiko duten **tolerantzia handia**.

Indarkeria horrek izen asko izan ditu, eta, azken garaiotan, badirudi ugaritu egin direla horien inguruko terminoak eta eztabaidak. Ez da gure asmoa gidaren helburuetatik kanpo dagoen eztabaida batean sartzea. Horregatik, gidak helburu duen kolektibo zehatza kontuan izanda eta argiak izateko asmoarekin, hemendik aurrera **emakumeen aurkako indarkeria matxista** esamoldea erabiliko dugu, eta honakoa ulertzen dugu horrekin:

“..giza eskubideen urraketa bat, garrantzi goreneko gizarte- eta osasun-arazo bat eta desberdintasunak dituzten botere-harremanen adierazpen bat, emakumeen aurkako diskriminazio bat, eta, gainera, generoaren arabera desberdintasunak dituzten egiturak iraunarazteko funtzio soziala duena. Emakume izate hutsagatik (neskatilak, nerabeak edo emakume transexualak barne) haien aurka egiten den edo esparru publikoan eta pribatuan modu neurrigabea haiengan eragina duen indarkeria oro jasotzen du. Indarkeria gauza daiteke ekintza bidez edo ez-egitearen bitartez, eta bitartekoak fisikoak, psikologikoak, edo ekonomikoak izan daitezke, mehatxuak, larderiak eta behartzeak barne; ondorio gisa mina, sufrimendua edo kalte sexual, psikologiko, sozial, sozioekonomiko edo ondarearen kaltea sortzen dutenak.”

“Emakumeen aurkako indarkeria matxista osatzen dute bikotean edo bikote ohian gertatzen den indarkeriak, familia barruko indarkeriak, sexu-indarkeriak, feminizidioak, emakume eta nesken salerosketak, sexu-esplotazioak, emakumeen genitalen mutilazioak, behartutako ezkontzek eta kaltegarriak diren beste praktika tradizional batzuek, behartzeak edo askatasun-gabetze arbitrarioak, torturak, jazarpenak eta genero-politikak, baita emakume eta nesken duintasuna, integritatea eta askatasuna kaltetzen duen edo kaltegarria izan daitekeen edozein indarkeria motak ere; nazioarteko hitzarmenetan, Espainiako Zigor Kodean edo estatuko edo erkidegoko araudian jasotzen direnak. Hori guztia gertatzen den eremua edozein dela ere, publikoa zein pribatua; honako hauek barne (baina ez da mugatzen horietara soilik): familia, lana, hezkuntza, osasuna, kirola, komunikabideak, aisialdi- eta jai-espazioak eta online eremua”¹

Alabaina, termino orokorretan definitu dugun emakumeen aurkako indarkeria matxista horrek bere berezitasunak ditu kasu bakoitzean. Badakigu emakumeen aurkako indarkeria beste diskriminazio-ardatz batzuekin gurutzatzen dela, hala nola etnia, “arraza”, klasea, sexu-orientazioa, erlijioa, jatorri nazionala, etab. Hots, askotariko desberdintasun-sistemak elkarren artean konektatuta daudela, eta, hortaz, ezin ditugula baten ondorioak aztertu besteak albo batera utzita. Hori da **ikuspuntua interseksionala** deiturikoa, ikuspuntu horrek ikusarazten digu nola eragin eta osatzen dioten elkarri diskriminazio-mota ezberdinek, zenbait diskriminazio- eta zapalkuntza-sistemen arteko bidegurutzan dagoen subjektuarengan jarri arreta.

Azkenik, garrantzitsua da kontuan izatea emakumeen aurkako indarkeria maila, modu eta arlo askotan gertatzen dela. Emakumearen aurkako indarkeria **dimentsio askotan** gertatzen da, batzuk oso begi-bistakoak eta beste batzuk identifikatzeko zailagoak.

Aurrena, **indarkeria zuzena** dugu. Indarkeria-ekintza zuzenak dira, ondorio argiak eragiten dituztenak: kalte fisikoak eta/edo psikologikoak.

Gainera, **indarkeria sinbolikoaz** ere hitz egin dezakegu. Ikasi eta helarazi egiten den indarkeria da, familien, hezkuntza-sistemaren, harreman sozialen, komunikabideen eta abarren bitartez. Askotan ohartu gabe erreproduzitzen den indarkeria da, eta azkenean

indarkeria zuzena eta egiturazkoa legitimatzen duten kontzeptu- eta interpretazio-esparruak eraikitzen ditu.

Azken horrek, **egiturazko indarkeriak**, gizakien oinarritzko beharrak asetzeari (biziraupena, ongizatea, identitatea edo askatasuna) kaltea eragiten duten egoerei egiten die erreferentzia, giza estratifikaziorako prozesuen ondorio gisa, hau da, zuzeneko indarkeria erabili beharrik gabe.

Askota dira emakumeen aurkako indarkeria azaleratzeko moduak eta alorrak, eta horiek guztiek ez dute onarpen sozial eta legezko-onarpen bera. **Indarkeria motei** dagokionez, gure egungo gizarteetan, zoritxarrez, asko dira: psikologikoa, soziala, ekonomikoa, ondarearena, fisikoa, sexuala, bikarioa eta ziberindarkeria. Indarkeria mota horiek guztiak **bizitzako arlo askotan** gerta daitezke: nork bere buruari eraginda, bikotean edo bikote ohian, familian, lan-esparruan, hezkuntzan, gizartearen, kirolean, baliabide publikoetan, osasunean, aisialdian, online edo komunikabideetan.

Gehiegizkoa izan daiteke hainbeste tipologia, sailkapen eta definizio izatea, baina gogoan izan beti, zenbat eta zehatzagoak izan emakumeen aurkako indarkeriaren analisisian, hobeak eta eraginkorragoak izango garelako hautematen eta laguntza ematen.

Aspaldi Kurt Lewinek esan zuen bezala: “Ez dago ezer praktikoagorik teoria on bat baino”.

¹. Eusko Jaurlaritzaren «Emakumeen eta gizonen Berdintasunerako Legearen bigarren aldaketa egiteko Legea». 2020-11-17 4. orrialdea.

2.2. Nor dira adineko emakumeak?

“Gizonak heldu egiten diren bitartean, emakumeak zahartu egiten dira.”

Susan Sontang

Azaldu dugun moduan, gida hau oso talde zehatz bati zuzenduta dago: 65 urtetik gorako emakumeei, Euskadin zehazki emakumeen % 13 inguru dira. Logikoena litzateke galdetzea zergatik den beharrezkoa edo zer duen bereizgarri taldeak eta pairatzen duten indarkeriak arreta hori emateko. Baina, hori baino lehen, eta gureak bezalako gizarte konplexuetan sortzen den galdera da nor diren adineko emakumeak. Oso biztanleria heterogeneo batez ari gara eta horrek zaildu egiten du definizio bat ematea. Hala ere, definizio hori osatzen saiatuko gara, zenbait alderdi soziodemografiko, ekonomiko, sozial eta kultural kontuan hartuta.

Desberdintasun- eta desabantaila-egitura batean hazi diren emakumez ari gara. Euskadin, emakumeen % 13 dira.

Iturri estatistikoetara jotzen badugu, ikusiko dugu pertsona bat “adinekoa” izaten hasten den adina 65 urte dela, nahiz eta sozialki eta egun are barneratuago dagoen norbait adinekoa dela 75 urtetik aurrera.

Gutziz logikoa da, adin guztiek aldaketa handi bat jasan baitute sozialki eta kulturalki azken hamarkadetan eta badirudi denboran luzatu direla. Argitu behar dugu sozialki ezarritako adin hori ez dela bera emakumeen eta gizonen kasuan, genero-erakuntzarekin eratzen den erakuntza sozial bat baita. Xehetasun gehiagorekin aztertuko dugu aurrerago. Horri guztiari nork bere buruari adinaren inguruan emango dion definizioa gehitu behar diogu, bakoitzak bere buruaz duen irudiaren arabera

Hori horrela, garrantzitsua da kontuan izatea gida honetan erreferentzia egiten diogun emakumeen kolektiboan egon daitekeen aldakortasun handia, adin-tarte zabal baten inguruan ari baikara (ez da berdina 65 urteko emakume bat edo 75 urte edo gehiagoko emakume bat). Duen osasun-egoera orokorra, dituen interesak eta bizitzaren aurrean duen ikuspegia ere oso bestelakoak izan daitezke.

Adin tarte bat edo bestea hartu, desberdintasun- eta desabantaila-egitura oso nabarmen batean hazi diren emakumeen generazioez ari gara. Adineko emakumeak ingurune oso patriarkaletan sozializatuak izan dira eta, beraz, gizonezkoen oso bestelako sozializazio-prozesua bizi izan dute, eta genero-estereotipoak oso barneratuak dituzte. Emakume horiek desberdintasunak pairatu dituzte hezkuntzan, eta emakumeen menpekotasuna gizartean onartua egoteaz gain, legeak babestuta zegoen herrialde batean hezi dira. Emakumeei botere politiko eta ekonomikorako sarbidea debekatu eta emakumeak arlo pribatura eta ugalketara alboratzen zituen (eta alboratzen dituen) genero-sistema batetik, esan dezakegu emakume horiek belaunaldi arteko elkartasun-ziklo oso bat bete dutela, seme-alabak, adineko senideak eta, gaur egun, bilobak zainduz. Alabaina, epe luzeko zaintza horien ekarpen sozial eta ekonomikoak ez du merezi duen aitortzarik izan.

Emakume horien bizi-esperantza, gainera, gizonena baino luzeagoa da, eta beraz, ezkondata edo bikotean egon badira, bestelako ondorioak izango dituzte, eta horiek kasuan-kasuan aztertu beharko dira. Egia da termino ekonomikoetan, egoera horrek eta iraganean ekonomikoki mendekoa izateak zaurgarritasun handiagoa ekar dezakeela emakumearentzat². Bestalde, bizi-esperantza luzeago bati lotuta dator askotan autonomiaren galera nabarmena, bai etxeko zereginak egiteko, bai norberaren zaintzetarako, eta menpekotasuna³ handitu egiten du horrek. Beraz, bizi-esperantza luzeagoa kontuan izan beharko da emakume bakoitzaren osasun-egoerari dagokionez.

Edozein bizi-esperientzia bezala, zahartzea prozesu berezia da pertsona bakoitzarentzat. Baina berezitasun edo espezifikotasun hori genero-desberdintasun handiak dauden sistema batean gertatzen da, eta desberdintasun horiek areagotu egin daitezke adin batetik aurrera. Gainera, adineko emakumeak egoera ekonomiko prekarioagoak pairatzeko arriskuan egon daitezke, bakarrik bizi, eta gaixotasunak izateko aukera handiagoa izan dezakete.

Adineko emakumeen aniztasuna eta heterogenotasuna kontuan izanik, eta talde gisa definizio bat emateko zailtasunak ahaztu gabe, aurkitu ditugu faktore eta elementu batzuk kolektibo zehatz batez hitz egin ahal izateko.

2. 2016ko "Adineko pertsonak Espainian" txosteneko datuen arabera, gizonen estaldura handiagoa jasotzen dute pentsioetatik (% 84), emakumeekin alderatuta (% 79).

3. EUSTATen datuen arabera (2018), osasun-arazo gehien dituen adin-taldea 75 urtetik gorakoena da, % 27,5 da emakumeetan eta % 14,9 gizonezkoetan.



2.3.

Zergatik da berariazkoa adineko emakumeen aurkako indarkeria matxista?

Atal honetan, indarkeria hori desberdintasun espezifiko bihurtzen duten hainbat gai jorratu nahi ditugu.

GENEROA ETA
ADINAREN
INTERSEKZIOA

TESTUINGURU
HISTORIKOA
ETA SOZIALA

ADINEKO
EMAKU-
MEENGAN
INDARKERIAK
DUEN
ERAGINA

INDARKERIA
IKUSEZINA

GENEROA ETA ADINAREN INTERSEKZIOA

Adineko emakumeen kasuan, ikuspegia zabaldu behar dugu **generoaren eta adinaren artean gertatzen den intersekzioa**. Emakume horien aurkako diskriminazioak eta indarkeriak bestelako forma, esanahi eta ondorioak izango ditu gainerako emakumeekin alderatuta, eta, bestalde, adinekoak izateagatik jasaten duten diskriminazioak eta indarkeriak ez die berdin eragingo gizon zein emakumeei. Horregatik, beharrezkoa da kontuan izatea adineko emakumeen kolektiboak dituen zaurgarritasun zehatzen baldintzak.

Generoaren eta adinaren arteko intersekzioa elementu gakoa da adineko emakumeen errealitatea ulertzeko: **ikusezintasuna**. Esaterako, edertasunak eta sexu-erakarpenak pisu nabarmena dute identitate femeninoa eraikitzerakoan, eta bereizkeria eta sufrimendua eragiten die adin guztietako emakumeei, bizitza osoan zehar ezarritako kanonetan sartzen ahalegintzen baikara arrakastarik gabe. Alabaina, adineko emakumeak arau sozial eta kulturalak eskatzen dien horretan ezin dira sartu: adina dela eta, ezin dira ederrak edo sexualki erakargarriak izan. Beraz, subjektu ikusezin eta baztertuak izatera igarotzen dira. Horren adibide da adineko emakumeek dituzten arazoetan eta pairatzen duten indarkerian oinarritzen diren ikerketen eskasia, edo esku-hartzean ere ez direla emakume horiek arreta eta interesa merezi duen kolektibo gisa ikusten.

Adineko emakumeen kolektiboaren artean indarkeria-egoeraren ezaugarri nagusia, hain zuzen ere, ikusezintasuna da.

Emakume batengan axola duenaren definizioa, oraindik ere, ideologia matxistak kontrolatzen dituen industrien esku dago. Definitzeko botere horrek ondorio ekonomiko eta ideologiko izugarriak ditu, batez ere gizonek emakumeek baloratzen dutenari eta emakumeek beren buruaz baloratzen dutenari dagokienez. Oraingoz, definizio horrek emakumeak gauza bihurtu eta sexualizatu egiten ditu, eta hainbat jarrera sortzen ditu, hala nola emakumeen gorputzen inguruko txiste iraingarriak, gehiegizko pisua duten emakumeak mespretxatzea, gazteagoak nahi izatea, bortxaketa, emakumeen gorputzaren zatiketa, etab. Horiek guztiak emakumeen gorputza eta nia gutxienesten duten eguneroko estrategiak dira.

Adineko emakumeen kasuan, ezagun ditugu pairatzen dituzten gutxiespena eta irainak, ideologia horren barruan emakume batengan baloratzen diren elementuen faltagatik markatuta baitaude. Baina, zalantzarik gabe, bizitzako arlo guztietan (sozialak, ekonomikoak, politikoak, komunikabideak) dagoen adineko emakumeen ikusezintasuna da indarkeria sinboliko gisa eratzen dena, eta ondorio negatibo oso larriak ditu haien bizitzetako dimentsio ezberdinetan.

Adineko emakumeen aurkako indarkeria sinboliko horrez gain, kontuan hartu behar dira horri lotuta dauden indarkeria zuzena eta egiturazkoa. Esaterako, egitura dugun ekonomia-sistemak subjektuak baztertzeko produktuak erabiltzeko eta adinari lotutako arrazoiengatik. Sinbolikoki eta egitura aldetik adineko emakumeen aurkako indarkeria zuzena agertzeko baldintzak sortzen dira; eta horrek kalte psikiko eta fisikoak eragiten ditu.

TESTUINGURU HISTORIKOA ETA SOZIALA

Nabarmendu behar dugun beste puntu bat emakume horien **testuinguru historikoa eta soziala** da. XX. mendeko lehen erdialdean jaio ziren eta ingurune oso patriarkaletan sozializatu ziren, emakumeen mendekotasuna sozialki eta baita legez ere onartua zegoen inguruneetan, hain zuzen ere. Horrek dakar **indarkeriaren bizipen subjektiboa** bestelakoa izatea, eta horrekin amaitzeko aukera oso baldintzatua egotea.

Esaterako, 1988ko Kode Zibilak emakumeen aurkako indarkeria mota ugari babestu eta legitimatzen zituen, eta II. Errepublikak aldaketa sakon asko ekarri bazituen ere, hala nola boto eskubidea eta elkarren artean adostutako dibortzioa, frankismoaren garaian atzerapen handia izan zen. Hain zuzen, garai horretan emakumeak ezin ziren gurasoen etxetik joan 25 urte izan arte, ezkondu edo erlijio-ordena batean sartzeko ez bazen. Ezkondu ostean, emakumeak senarraren agintepean geratzen ziren, eta hark erabakitzen zuen emazteari lan egiteko, pasaporte bat lortzeko edo kontu korrante bat irekitzeko baimena eman ala ez.

1978ko Konstituzioak dagoeneko espresuki jasotzen du hainbat artikulutan gizon eta emakumeen arteko legezko berdintasuna, eta sentsibilizazio eta kontzientzia handiagoa dago gizartean, horregatik, jokabide matxisten aurrean erantzun egiten dugu. Baina, aurrerapenak aurrerapen, desberdintasunak, indarkeria motak eta emakumeen aurkako abusua ez dira desagertu. Horregatik, ezinbestekoa da oraindik ere hainbat fronte legal, politiko, psikologiko, sozial eta abarren lana. Egun 65 urte edo gehiago dituzten emakumeengan pentsatzen badugu, ikusiko dugu beraiekin bizitzak testuinguru sozial eta politiko batekin babestu eta justifikatu dituen indarkeriak zeharkatuta egon direla, modua edozein dela ere. Horregatik, mina, babesgabetasun-sentsazioa eta etsipena emakume horien ibilbide askoren parte dira.

ADINEKO EMAKUMEENGAN INDARKERIA MATXISTAK DUEN ERAGINA

Testuinguru sozial eta historikoz gain, beharrezkoa izango da adineko emakumeengan **indarkeriak duen eragina** ulertu eta aztertzea. Horretarako, hiru faktore espezifiko izan behar ditugu kontuan:

- A. Indarkeriak efektu metagarria** du denboran: kasu gehienetan, indarkeria gaztaroan hasten da eta denboran zehar irauten du. Beraz, indarkeriaren kronifikazioa dago.
- B. Efektu hedatzailea:** indarkeria hedatu egiten da une bereziki zaurgarrietan, esaterako, zahartzaroan. Kontuan izan behar da, emakume asko biziko diren testuinguru sozialetako ezaugarria bakardadea izango dela, adina dela eta, senide eta/edo lagunen sare indartsu bat galtzen doazen heinean.
- C. Egitura sozial sexista eta adinkerian oinarritutakoa** Aurretik aipatu dugu, baina gehiago sakonduko dugu egitura horretan. Mendebaldeko gure gizarteetan, askotan eragin eta gauzatzen da bereizkeria adin kontuengatik. Bereizkeria horrek zahartzaroaren

gaineko estereotipoak eta aurreiritziak biltzen ditu; adineko pertsonen aurkako praktika diskriminatzaileak; eta zahartzaroaren inguruko estereotipoak iraunarazten dituzten praktika instituzional eta politikoak. Gainera, zahartze-prozesua ez da bera izaten gizon eta emakumeengan. Horrek guztiak egiten du adineko emakumeen aurkako indarkeriak aurre egin beharreko berariazko ezaugarriak eta muga oso zehatzak izatea.

Ezaugarri eta muga horietan sakondu aurretik, gogoeta labur bat. Gida honen irakurleok pentsa dezagun gure gizarteetan: gizarte oso zahartuak dira, hein batean, jaiotze-tasaren beherakadarengatik eta bizi-itxaropenaren igoerarengatik. Bada, ikerketa guztiek diote **zahartzaroa feminizatuta** dagoela, batez ere, emakumeak urte gehiago bizi direlako. Horrekin iradoki nahi dugu adineko emakumeen aurkako indarkeria ez dela, eta etorkizunean ez dela izango, emakumeen aurkako indarkeriaren kasu berezi bat. Ez dezagun utzi adinkeriak eta sexismoak eragindako ikusezintasun-prozesuek emakume horiek bizitza sozial eta instituzionaletik ezaba ditzaten.

IKUSEZIN BIHURTUTAKO INDARKERIA

Emakumeen aurkako indarkeria matxista askotan irudikatu da izeberg baten gisa; zati bat soilik ikus dezakegu eta itsas azpian daude indarkeria hori gauzatzen den modurik sotil eta ikusezinenak.

Kuantifikazioak ibilbide luzea du aurretik; ez erregistro ofizialek, ez eta pertzepzio-inkestek ez baitute lortzen **hainbat dimentsiok gurutzatzen duten indarkeria horren errealitatea irudikatzea**. Salatzeko beldurak eta sozialki aitortzen ez diren indarkeriak zaildu egiten dute izeberga bere osotasunean ikusi ahal izatea.

Eta, zalantzarik gabe, adineko emakumeengan handiagoa da ikusezintasuna. Indarkeria normalizat hartzea, sufrimendu-kultura batekiko lotura, rol bereziak oso barneratuta izatea, harremantzeko beste modu batzuk ez ezagutzea, edo indarkeria dagoela publikoki ez azaltzea dira, besteak beste, indarkeriari aurre egin behar dioten adineko emakumeengan ageri diren faktoreak.

Bestalde, polizia-erregistroetatik ateratako 65 urtetik gorako emakumeen aurkako indarkeriaren datuek adierazi dute emakumeek pairatzen duten indarkeria mota nagusia familia barruko indarkeria dela, gainerako adinetan, ordea, bikotekide edo bikotekide ohien partetik jasandako indarkeria izaten da nagusi.

Euskal Autonomia Erkidegoan, 2019an, Ertzaintzak 65 urtetik gorako emakumeen 56 indarkeria-kasu erregistratu zituen bikotekide edo bikotekide ohien esparruan. Baina kontuz, datu horrek ez gaitu nahastu behar. Indarkeria matxistan espezializatutako emakumeek osatutako esku hartzeko baliabideetatik, badakigu adineko emakumeen artean badagoela bikotekide edo bikotekide ohien partetik jasaten duten indarkeria, eta asko, salatu eta erregistratzen ez den arren. Aurretik aipatu dugun bezala, indarkeria hori **ikusezina** da, eta gizarteak zein emakumeek beraiek **normalizatu eta ezkutatu** egiten dute.

2.4.

Zer da adineko emakumeen aurkako indarkeria matxista bikote eta/edo bikote ohi harremanetan?

Bikote-harremanean ematen den emakumeen aurkako indarkeria matxista definitzen da harreman sexuatuaren barruko indarkeria gisa, gizonak emakumeen aurka erabiltzen dutena.

Definizio horren barruan sartzen dugu bikotekide ohiak erabilitako indarkeria ere, kasu askotan indarkeria ez baita amaitzen banandu ostean, askotan uste oker hori izaten den arren. Izatez, eta aurrerago ikusiko dugun moduan, banaketa eta ondorengo hilabeteak dira eraso-arriskua areagotzen den unea, eta erasoak bortitza goak bihur daitezke. Alde horretatik, adineko emakumeak ez dira salbuespena.

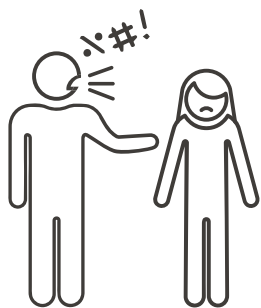
2.4.1. Zer indarkeria mota ager daitezke emakumeen aurka harreman horietan eta zein dira adineko emakumeen ezaugarri bereizgarriak?

Badakigu indarkeriak modu asko izan ditzakeela, baina, termino orokorretan bost modu bereizi ditugu: indarkeria psikologikoa, indarkeria soziala, indarkeria ekonomikoa eta ondarezkoa, indarkeria fisikoa eta indarkeria sexuala.

Oinarrizko tipologia horri honako hauek gehitu behar zaizkio, askotan ematen direlako eta emakumeen osasunean dute eraginagatik: ingurunearen indarkeria, indarkeria bikarioa eta ziberindarkeria. Azken urteetan zehaztasun handiagoarekin kategorizatu diren emakumearen aurkako beste indarkeria batzuk dira, eta beharrezkoa da horiek ikusaraztea eta argitasunez identifikatzea.

Indarkeria mota horiek guztiak emakumearen aurka erabiltzen dira, adina edozein dela ere. Hala ere, hain zuzen ere adineko emakumeen aurka erabiltzen direnean ezaugarri bereziak hartzen dituzte.



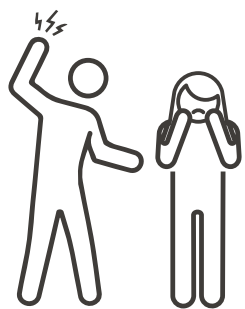


INDARKERIA PSIKOLOGIKOA

Tratu txarren harreman bat dagoenetan erabiltzen da, eta, gehienetan, beste indarkeria mota batzuekin edo guztiekin batera erabiltzen da, eta aurrena ageri dena izan ohi da.

Nahita egindako jokaerak dira, botere-jarrera batetik eginak, eta helburu dutenak kalte psikikoa, autoestimua ezeztatzea, norberaren konfiantza murriztea eta emakumearen garapen osasuntsua kaltetu edo nahastea.

Adineko emakumeen artean indarkeria mota hori da ohikoena eta erasotzaileak etengabe erabiltzen du.



INDARKERIA FISIKOA

Emakumearen gorputzaren aurkako indar-ekintza oro, kalte fisikoa edo mina eragin ditzake edo eragiteko arriskua sor dezake.

Bizi-etapa horretan, indarkeria mota horrek nabarmen egiten du behera eta, kasu batzuetan, desagertu egiten da.

Zoritxarrez, horrek ez du esan nahi kasu guztietan hala denik, badira emakumeak bizitzako etapa horretan ere halako erasoak pairatzen jarraitzen dutenak.



SEXU-INDARKERIA

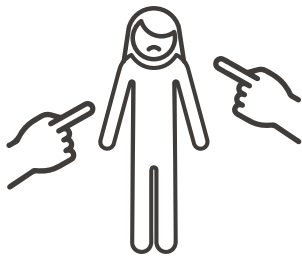
Sexu-indarkeria da emakumearen baliozko baimenik gabe egiten den izaera sexualeko ekintza oro.

Sexu-indarkeria izango da biktimak erabaki aske eta kontziente bat hartu ezin duen kasu guztietan, eta eraso fisikoa eta laido psikologikoa ere bada, emakumearen sexu-askatasunaren aurkakoa.

Sexu-indarkeria ere murriztu egiten da bizi-etapa horretan, baina horrek ez du esan nahi gauzatzen ez denik, kasu batzuetan sistematikoki erabiltzen baita.

Kontuan izan behar da, oro har, adineko emakumeek sexualitatearen gainean bizi duten tabua.

Tabu horrek zaildu egiten du sexu-indarkeria hautematea eta emakumeak hautematen duen kasuetan ere, ohikoa izaten da lotsa eta erruduntasuna agertzea, eta horrek emakumeen isiltasuna dakar; sexu-indarkeria besteekin partekatzeko zaila den sekretu bat bihurtu ohi da.



INDARKERIA SOZIALA

Erasotzaileak emakumearen harremanetan ezartzen dituen mugak eta kontrola dira.

Indarkeria mota horren helburua emakumea bere ohiko ingurutik (famihiakoa edo soziaia) banatzea da, eta horrek izan dezakeen edozein babes kentzen dio. Bestalde, indarkeria mota horrek barne hartzen ditu publikoan emakumeari egindako gaitzespen eta/edo umiliazio oro.

Bakarturik dauden adineko emakumeen eta/edo familia- eta gizarte-harremanak galarazita dituztenen ehuneko altu bat topatu ohi dugu askotan.

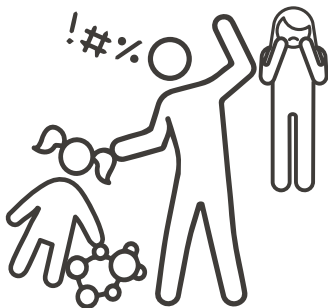
Beste kasu batzuetan, emakumea bera da kanpoko harreman oro saihesten duena, bere bikotekidearen partetik eraso posible bat ez pairatzeko. Gainera, adineko emakumeen kasuan, horri erantsi behar zaio bizitzako une horretan ohikoak diren lagun eta senideen galera.



DARKERIA EKONOMIKOA - ONDAREARENA

Emakumearen ongizate fisiko eta/edo psikologikoari zuzenean eragin, eta bere gaitasun ekonomiko murriztu eta kontrolatzen duten ekintzak edo ez-egiteak dira, arlo ekonomikoan egiten direnak.

Kontuan izan behar da adineko emakumeen kopuru handi bat bikotekide eta erasotzaileen pentsioaren mende dagoela, eta, askotan, horiek famiiaiko dirua erabili eta kudeatzeko kontrol zorrotza ezartzen dutela, emakumeen kalterako.



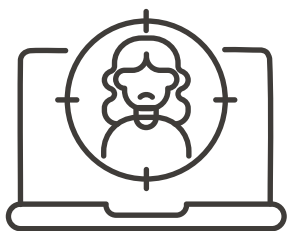
INDARKERIA BIKARIOA

Termino hori ez dago oraindik oso zabaldua, ohiko indarkeria mota bat izan arren, eta pairatzen duten pertsonengan eragin handia duen arren.

Emakumearentzat garrantzitsua den eta lotura emozional handia duen pertsona eta/edo animalia bat edo batzuen aurka erabiltzen duen indarkeria da, mina emateko helburuarekin. Bigarren mailako indarkeria da, emakumearen aurkako mina hirugarrenengo pertsonen bitartez eragiten baita. Batez ere, seme-alaben bitartez.

Adineko emakumeentzat baliteke indarkeria hori iraganean gertatu izana, seme-alaben aurka erabilitako indarkerian, eta orainaldian oraindik ere ondorioak izatea, esaterako, amaren eta seme-alaben arteko harremanean.

Emakumearentzat garrantzitsuak diren animalia eta/edo pertsonen aurkako indarkeria etapa horretan ere oraindik gerta daiteke.



ZIBERINDARKERIA

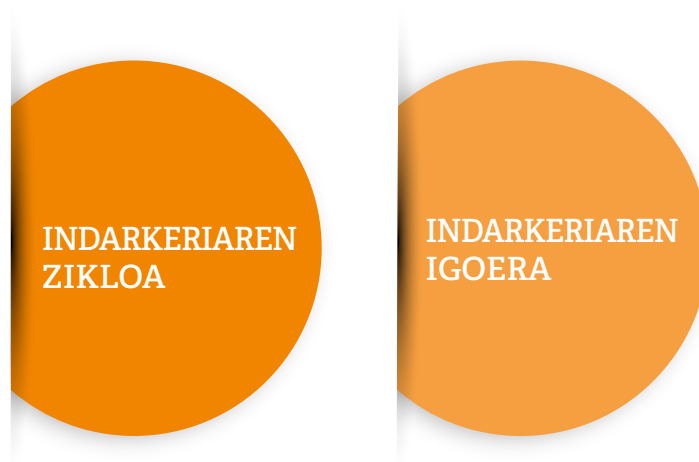
Gainerako indarkerien bestelakoa da emakumeari min emateko erabilitako bitartekoarengatik: Internet. Emakumearen argazki intimoak erakustea, datu pertsonalak publikatzea, irudia kaltetzeko helburuarekin

nortasuna ordezte, eta smartphone, sare sozial eta berehalako mezularitzako Appen bitartez etengabe kontrolatzea dira, besteak beste.

Indarkeria mota hori nerabeek eta emakume gazteek pairatzen dute gehienbat eta gero eta gehiago gertatzen da.

2.4.2. Nola funtzionatzen du indarkeria horrek?

Bikotekideak emakumearen aurka erabiltzen duen indarkeria ulertzeko bi kontzeptu garrantzitsu izan behar dira kontuan: indarkeriaren zikloa eta indarkeriaren igoera.



INDARKERIAREN ZIKLOA

“Esnatzen naizenetik, ohera sartzen naizen arte, atzetik dut beti nire mugimenduak zelatatzen. Egia da batzuetan oso biolento jartzen dela eta kasu batzuetan, jo ere egin nau; aspaldian ez zait hori gertatu, baina orain behin eta berriz suntsitzen nau psikologikoki.”

B.R. 74 urte

Leonor Walkerrek “indarkeriaren zikloa” terminoa sortu zuen fenomeno horren funtzionamendua azaltzeko. Esan daiteke ziklo horrek aldizka eta etengabe errepikatzen diren hiru fase dituela, eta erasoak igotzen doaz zikloak aurrera egiten duen heinean, maiztasunari, intentsitateari eta iraupenari dagokionez.





Erasotzailea gero eta haserreago dago inolako arrazoirik gabe eta ahozko indarkeria ugarituz doa.



Biktimak arazoa gutxietsi edo ukatzeko joera izaten du, erasotzailearen jokabidea justifikatzekoa. Emakumeak uste ohi du nolabaiteko kontrola duela gizonaren harremanetan eta, askotan, atsegina izaten ahaleginduko da, hurrengo fasea atzeratzeko helburuarekin, baina ahaleginak eginagatik ere gertatuko da. Lehen ondorezak agertuko dira, baina baliteke tratu txarren ondorioekin ez lotzea.

BAREALDI EDO ADISKIDETZE FASEA

Fase horretan emakumearen aurkako eraso zuzenak gelditu egiten dira aldi baterako, inolako damurik azaldu gabe.



Fase horretan, erasotzaileak damuari lotutako jarrera gara dezake edo "barealdia" edo urruntasuna transmititzen duen jarrera, eta emakumearen aurkako eraso zuzenak gelditu egin daitezke aldi baterako, baina ez du inolako damurik azaleratuko.



Fase horretan, emakumeak aldaketa posible dela pentsatuko du, esperantza izango du, eta erasotzailearen damuan sinetsiko du harremanarekin aurrera jarraitzeko.

TENTSIOA PILATZEN DEN FASEA

Tentsioa eta antsietatea igo egiten dira fase horretan.

LEHERKETA EDO ERASO FASEA

Faserik laburrena da, eta, era berean, intentsitate handienarekin bizi dena.

Aurreko fasean erasotzaileak eragindako tentsio guztia bortizki askatuko du, eta emakumearen aurka lehertuko du indarkeria fisiko, psikologiko eta/edo sexual modura.



Etap horretan, emakumeak erasoei egin behar die aurre eta ondorio psikologiko, fisiko eta/edo emozionalen intentsitate maila igo egiten da.



Behin zikloa hasita zaila da etetea eta indarkeria-egoeratik ateratzea. Adineko emakumeak bikote-harreman luzeetan sartuta egon ohi dira, ziklo hori askotan errepikatu da eta barealdi edo urruntze fasea nabarmen murriztu eta/edo desagertu da. Ondorioz, bi faseko ziklo bat sortzen da, tentsioa pilatzen den fasetik leherketara zuzenean igarotzen dena.

INDARKERIAREN IGOERA

“Harremanaren hasieran maitekorra zen, ondo tratatzen ninduen. Baina ezkondu nintzenean, burua joan zitzaion, Ezagutzen ez nuela zirudien norbaitekin ezkondu nintzen. Izaera aldatu egin zitzaion, jeloskorra eta posesiboa bihurtu zen, ez zidan uzten bera gabe ezer egiten. Garai batean, ezin nintzen etxetik atera, esaten zidalako guztiei begira geratzen nintzela eta orduan ni, arazorik ez izateko, ez nintzen ateratzen edo ateratzen banintzen, lurrera begira joaten nintzen. Hori ere ez zegoen ondo eta okerrenea mehatxuak hasi zirenean izan zen, hor beldurra izaten hasi nintzen niri edo nire seme-alabei zer egingo ote zigun. Gero eta txikiagoa sentitzen hasi nintzen.”

A.M. 69 urte

Erasotzaileak bikotekidearen aurka erabiltzen duen indarkeria pixkanaka hasten da eta gero eta handiagoa izaten da.



Pixkanakako fenomeno horri “indarkeriaren igoera” esaten zaio eta beti doa indarkeriaren zikloarekin batera eta paraleloan.

Eskema hori aldatu egin daiteke adineko emakumeek, kasu batzuetan, hamarkadetan zehar pairatzen duten indarkeriaz ari bagara. Hainbat autoreren arabera⁴, adineko emakumeen kasuan, indarkeriaren igoera horri beste etapa bat gehitu beharko litzaioke, kasu batzuetan eta batez ere adin aurreratuetan, indarkeria fisikoa desagertzea bereizgarri duena. Egoera horietan indarkeria fisikoa, aurretik esan dugun moduan, ez litzateke mailarik altuena izango, beste maila bat baizik. Batzuetan, adineko emakumeek indarkeria psikologikoaren igoera eta intentsitate handiagoa pairatzen dute ia egunero, eta ondorio oso larriak eragiten dizkie osotasun psikologikoan eta ikasitako babesgabetasun maila handia izaten dute. Horrek bikote-harremanean geratzera eramaten ditu, gero eta intentsitate altuagoa duten erasoak pairatuz.

4. Gerino, E; Caldarera, A.M.; Curti, L; Brustia, P; y Rollé, L. 2018. *Intimate Partner Violence in the Golden Age: Systematic Review of Risk and Protective Factors. Frontiers in Psychology*, 9, pp 1-14.

2.4.3. Zer ondorio izan ditzakete emakumeek?

Emakume guztiek ez dituzte ondorio berberak izango, ezta modu berean ere. Tratu txarren eragina faktore askoren arabera izango da, baita egoera bakoitzaren ezaugarri zehatzen eta tratu txarren iraupenaren arabera ere.

Adineko emakumez ari garenean ageri den ezaugarri komunetako bat izan ohi da bikotekideren partetik jasandako indarkeria-harremanaren iraupen luzea. Eta, hain zuzen ere, indarkeria jarraituaren eta luzearen eraginpean egoteak eragingo du gehien haren osasunean, fisikoki eta emozionalki, eta horrek identitate pertsonalaren galera eta/edo heriotza ere ekar dezake, hilketa edo suizidio gisa.

Ondorio posibleenetako batzuk azalduko ditugu, dimentsioen arabera multzokatuta.



FISIKOAK

- ⊙ Osasun-egoera, objektiboa eta subjektiboa, okerragoa.
- ⊙ Lesio fisikoak: ubeldurak, hausturak, traumatismoak, zauriak, erredurak, ebakiak, hozkadak, beste batzuk.
- ⊙ Lesio fisiko iraunkorrak: itsutasuna, entzumenaren galera, desitxuratzea, min kronikoa.
- ⊙ Osasun-gabeziari lotutako ohiko arazoak.
- ⊙ Neke fisikoa eta bizitzeko nekea, orokortua.
- ⊙ Insomnioa edo hipersomnia.
- ⊙ Substantzieko menpekotasuna, hala nola alkohola edo psikofarmakoak.
- ⊙ Elikadura-nahasteak.
- ⊙ Pelbisean ondoeza/mina.
- ⊙ Autolitiko saiakera edo suizidioa.

PSIKOLOGIKOAK ETA EMOZIONALAK

- ⊙ Autokontzeptu negatiboa.
- ⊙ Autoestimu baxua.
- ⊙ Psikosomatizazioa ⁵.
- ⊙ Trauma osteko estresa ⁶.
- ⊙ Beldurra, izua.
- ⊙ Fobien agerpena.
- ⊙ Depresioa.
- ⊙ Tristura.
- ⊙ Antsietatea.
- ⊙ Etengabeko estres-maila altuak.
- ⊙ Urduritasuna edo gehiegizko zaintza.
- ⊙ Etengabe alarma-egoeran egotea.
- ⊙ Erruduntasun-sentimendua.
- ⊙ Lotsa-sentimendua.
- ⊙ Segurtasunik eza izatearen sentimendua.
- ⊙ Mendekotasun-, dependentzia- eta menderatze-sentimendua.
- ⊙ Babesgabetasun-, ezgaitasun- eta inpotentzia-sentimendua.
- ⊙ Kontzentratzeko zailtasuna.
- ⊙ Gogo zeko zailtasuna.rat.
- ⊙ Arazoak konpontzeko zailtasuna.
- ⊙ Ikasitako babesgabetasuna ⁷.
- ⊙ Nahastea.
- ⊙ Suminkortasuna.
- ⊙ Norberari eraso egiteko jarrerak.
- ⊙ Plazera eta gozatzeko gaitasuna murriztea edo desagertzea.
- ⊙ Itxaropena murriztea edo desagertzea.
- ⊙ Motibazio-falta orokortua.
- ⊙ Energiaren galera eta/edo neke orokortua.
- ⊙ Blokeo emozionala.
- ⊙ Autokontrola eta kontrola galtzearen sentazioa.
- ⊙ Suizidioaren ideia.

5. Psikosomatizazioa: Sintoma fisiko bat da, jatorria eta zergatia erasan psikologiko bat duena. Burua eta gorputza lotuta daude eta ezin dira bereizi, beraz, psikeak eragina du gorputz fisiologikoan, gertakari somatikoek buruan eragina duten bezala.

6. Trauma osteko estresa agertu ohi da egoera edo gertakari txundigarri, beldurgarri edo arriskutsu bat bizi izan ostean. Norberaren bizitzaren aurkako mehatxu gisa sentitu ohi da. Pertsona horiek gertakari traumatiko bakarra bizi izan dute agian, hala nola trafiko-istripu bat edo eraso fisiko edo sexual bat, edo egoera traumatikoak etengabe pairatzen dituzte, bikote barruan emakumeen aurka ematen den indarkeriaren kasuan bezala. Eratorritako sintomak arinetik hasi eta larrietara irits daitezke, eta eguneroko bizitzaren hainbat arlotan izan dezakete eragina, hala nola harreman pertsonaletan eta/edo lan-harremanetan.

7. Ikasitako babesgabetasuna: Baldintza psikologiko hori duen pertsona ez da gai izaten defendatzeko edo bere ekintzen bitartez egoera kaltegarri edo mingarri bat aldatzeko. Orokorrean, pertsona horiek saiatu izan dira aurretik defendatzen eta egoera hori aldatzen, baina behin baino gehiagotan ere, baina ez dute lortu eta azkenean, egoeraren aurrean erreprimitu eta blokeatu egin dira, beren ekintzek emaitza ezin dutela eragin pentsatzen dute. Bizipen horrek inguruaren edo bere baldintzen gaineko kontrol falta izatearen sentazioa sortzen du, eta horrek eragin negatiboa du pertsona horren autoestimuan eta aldaketarako motibazioan. Nabarmen egiten du behera. Tratu txarren kasuan, gainera, emakumeen egokitze-mekanismo bat da. Tratu txarren harreman hori denboran zehar mantentzeko, kasu batzuetan, hamarkadak behar izan daitezke.

SEXUALITATEAN

- ⊙ Sexu-desira gutxitzea edo galtzea.
- ⊙ Baginismoa.
- ⊙ Dispareunia ⁸.
- ⊙ Sexu-transmisiozko gaixotasunak kutsatzea.
- ⊙ Infekzio ginekologikoak.
- ⊙ Anorgasmia.

SOZIALAK

- ⊙ Inkomunikazioa.
- ⊙ Isolamendua.
- ⊙ Beste pertsonekiko eta munduarekiko konfiantza falta.
- ⊙ Uzurtasuna.
- ⊙ Inguruan mugitzeko trebetasun-gabezia.

EKONOMIKOAK

- ⊙ Finantza-autonomiaren gabezia.
- ⊙ Finantza-baliabideen gaineko kontrol falta.
- ⊙ Finantza-ekintzen ezagutza falta.
- ⊙ Pobretzea eta galera-materialak, bikotekideak jabetza-materialak lapurtu edo hondatzeagatik, gehienetan ezkontideak.
- ⊙ Zorpetzea.
- ⊙ Familiaren sostengu ekonomikoaren arduradun bakarra izatea.

AMATASUNEAN

- ⊙ Amaren rola kaltetua. Ezin izan du amaren rola nahiko lukeen moduan edo ahalko lukeen moduan bete, pairatutako indarkeria-egoera dela eta.
- ⊙ Rola aurrera eramateko zailtasun handiagoa.
- ⊙ Seme-alabekiko lotura kaltetuta edo etenda.
- ⊙ Urruntze afektiboa.
- ⊙ Seme alabek emakumearen aurka egindako indarkeria, erasotzailearekin batera dauden kasuetan.
- ⊙ Arazoak heziketa-ereduan: autoritatearen galera, esaterako.

8. Dispareunia: Sexu-harremanaren aurretik, bitartean edo amaieran izaten den mina edo ondoeza da. Koito osteko baginaren narritaduratik hasi, eta min bizira artekoa da.

2.4.4. Zer arrisku-faktorek zailtzen dute aldaketa?

Arrisku-faktore bat da emakumearen aurkako indarkeria-egoera bat pairatzeko aukera handitu edo indartzen duen edozein zantzu, ezaugarri, baldintza edo egoera.

Horrelako indarkeria kasuetan arrisku-faktore nagusia **emakume izatea da**; beraz, jarraian azalduko ditugun faktoreek tratu txarrak jasaten dituzten edozein emakumeengan izan dezakete eragina, ez soilik adineko emakumeengan.

Baina, aurretik esan dugun moduan, 65 urtetik gora dituzten emakumeentzat, **adina** oinarritzko beste arrisku-faktoreetako bat da eta, hain zuzen ere, faktore horien intersekzioak, emakume eta adineko izateak, hirugarren arrisku-faktore garrantzitsu bat ekartzen du, adineko emakumeen kolektiboaren ezaugarria dena: **ikusezintasuna**.

Hori kontuan izanda, emakume horiei zehazki zein beste faktorek eragiten dieten ikusiko dugu, kontuan hartuta aldakorrak eta metagarriak direla, eta elkar eragiten dutela:

FAKTORE SOZIALAK

- ERRETIROA
- BABES FALTA ETA/EDO ISOLAMENDU SOZIALA
- MENPEKOTASUN EKONOMIKOA
- INDARKERIAREN INGURUKO TABUA
- LAGUNTZA-BALIABIDEAK EZ EZAGUTZEA
- LANDA-INGURUNEA
- MIGRAZIO-PROZESUAK

FAKTORE PERTSONALAK

- **EMAKUMEARI DAGOZKIONAK:**
 - » Aldaketarako erresistentzia
 - » Erasotzailearekiko erruki-sentimendua
 - » Erruduntasun-sentimendua
 - » Mendekotasun emozionala
- **GIZONARI DAGOZKIONAK:**
 - » Alkoholaren gehiegizko kontsumoa
 - » Aurrekari penalak
 - » Erasotzaileak armak izatea
- **BIEI DAGOZKIENAK:**
 - » Menpekotasuna / Alde baten zaintza-beharra:
 - Zaintzak adineko emakumeak behar dituenean
 - Zaintzak adineko gizonak behar dituenean
 - » Seme-alabak etxetik joatea
 - » Hausturaren, banaketaren eta/edo dibortzioaren unea



FAKTORE SOZIALAK

→ ERRETIROA:

"Nire senarrak erretiroa hartu zuenean, gure harremanera are gehiago okertu zen. Denbora asko ematen zuen etxean, egiten nuen guztia kontrolatzen; zer erosten nuen, nora nindoan. Egoera lehen baino okerragoa zen, estu sentitzen nintzen. Orain adineko zentro batera joaten da karta-jokoan aritzera eta niretzat liberazio bat izan da. Berarekin joan nadin nahi du, baina nik oraingoz ez dut joan nahi, horrela lasai egoteko tarte batzuk ditut."

A.M. 69 urte

Berez estresagarria den gertakaritzat hartzen da. Alde batetik, erretiroa hartzeko unea balorazio sozialaren galerarekin dago lotuta, badirudielako pertsona "ez-produktiboa" bihurtzen dela. Beste alde batetik, lan-jarduera etetea identitate pertsonalaren nolabaiteko galerarekin lotuta egon ohi da, gure irudia gure lanbidearen baitan eraikitzen baitugu askotan.

Etiket kanpo lan egiten zuen adineko emakumearentzat, erretiroa hartu ondoren erasotzailearekin partekatutako denbora handitzeak beldurra eta ezinegona eragin diezaioke, erasoak maiztasunez eta intentsitatez areagotu daitezkeelako.

Erretiroarekin erasotzaileak hornitzaile rola gal dezake, edo gutxienez, diru-sarrerak murriztu, eta horiek emakumea kontrolatzeko tresnak izan ohi dira. Askotan, gizonak bikotekidearen aurka erabiltzen duen indarkeria areagotzea dakar horrek, galdu egin duela sentitzen baitu. Horri erantsi behar zaio, adineko emakumeak eta erasotzaileak denbora gehiago igarotzen dutela familia-etxebizitzan.

→ BABES FALTA ETA/EDO ISOLAMENDU SOZIALA:

"Ni bakarrik joan nintzen salaketa jartzera. Nire familiak uste zuen erotuta nengoela salaketa bizitzako une honetan jartzeagatik. Nire seme-alabek ez zuten aitaren aurka egin nahi eta lankide baten babesa bakarrik izan nuen, nire egoera ezagutzen baitzuen."

A.M. 69 urte

Askotan, adineko emakumeek, indarkeria-egoera eta bizitzako etapa horrek dakartzan galerak direla eta, ez dute familia- eta/edo gizarte-sare baten babesik. Beste batzuetan, gizarte-sarea erasotzailearen berbera da eta horrek zaildu egiten du behar duten babesa jasotzea. Familia-esparruari dagokionez, esan dezakegu askotan familiak berak, seme-alabek maiz, harremanari eusteko esaten diotela, eta hori izaten da adineko emakumeentzat gaingidu beharreko oztoporik zailenetako bat. Beraz, ohikoa da bakardade-sentimendu handia izatea, eta horrek zaildu egiten du kanpo-laguntza eskatzea.

→ MENPEKOTASUN EKONOMIKOA:

"Inoiz ere ez nuen dibortzioan pentsatu nire seme-alabak txikiak zirenean. Nire seme-alabak eta ni dendan irabazten genuenetik bizi ginen, hortik jaten genuen guztiok. Nola hautsiko dut nik hau, pentsatzen nuen."

A.S. 80 urte

Adineko emakumeen gehiengo handi bat bikotekideen menpe dago ekonomikoki. Lanaren bereizketa sexuala dela eta, emakume askok etxe barruko zaintzak eta zereginak egin dituzte, edo kualifikazio baxuko lan-jarduera izan dute ekonomia ezkutua barruan, edo bestela, baldintza prekarioetan egin dute lan. Horregatik, ez dute erretiro-pentsiorik edo, onenean, jasotzen duten pentsioa ez da nahikoa.

Menpekotasun ekonomikoa baldintzatzaile indartsua da banaketa edo haustura posible baten inguruko erabakia hartzeko, gehiengoak ezin baitu etxebizitza bat izan, ezta modu autonomoan mantentzeko gastuei aurre egin ere. Gainera, oraingoz, ez dago horretan lagun diezaikeenik kanpoko laguntza ekonomikorik.

→ INDARKERIAREN INGURUKO TABUA:

“Behin nire familia-medikuarenera joan nintzen, oso ahul nengoen eta ezin nuen hitz egin ere. Negarrez hasi nintzen eta ezin nuen geratu. Ez zitzaizkidan hitzak ateratzen. Medikuak idatzi zuen “arazo familiarrak” nire historian. Egun horretan bertan erizainarekin egon nintzen eta horrela ikusi ninduenean, emakumeen arretarako bitarteko batera bidali ninduen. Ezin izan nintzen joan, ez nengoen prest inorekin nire egoeraz hitz egiteko.”

B.R. 74 urte

Adineko emakume askorentzat, oraindik ere, bikote-harremanetan eta senar-emazteen artean ematen den indarkeria familia barruan konpondu beharreko “kontu” edo “arazo” bat da. Horregatik, zaila izango da kanpo-laguntza bilatzea. Kanpo-baliabide bat erabiltzeko aukera azaltzerakoan ezezkoa, erresistentzia eta/edo mesfidantza erakutsi dezakete, horrek pairatzen dituzten tratatu txarrak partekatu eta publiko egitea baitakar.

→ LAGUNTZA-BALIABIDEAK EZ EZAGUTZEA :

“Ez nekien norengana jo, nork lagundu ahal izango zidan, ez nion nire egoera ezezagun bati azaldu nahi, hain beldur nintzen ez ote ninduten epaituko.”

A.M. 69 urte

Eskuragarri dauden espezializatutako laguntza-baliabideen inguruko informazio-faltak eragiten du, kasu gehienetan, zaila izatea horietara heltzea, ez dakitelako nora joan, nori zuzendu edo ez dituztelako laguntza-mekanismoak ezagutzen. Egun, informazio-falta horri arrakala digitala gehitu behar zaio. Horrek emakume askori eragiten dio eta zaildu egiten du ingurune digitaletan dauden baliabideen inguruko datuetara heltzea.

→ LANDA-INGURUNEA:

Landa-eremuak zaurgarritasun-egoera handiagoa eragin liezaieke emakume horiei; izan ere, aurretik azaldutako beste faktore batzuk indartu ditzake, hala nola babes falta eta/edo isolamendu soziala eta gizarte-zerbitzuetan dauden gizarte-baliabideetara heltzeko ezjakintasuna eta/edo zailtasuna.

Gainera, oro har, genero-rolen banaketaren eta familia-ereduaren pentsamolde eta jarrera tradizionalagoak daude, hala nola haustura, banaketa eta/edo dibortzioa ez dira aukera posibletzat ikusten. Horrek indarkeriaren normalizazioa eta justifikazioa indartzen du.

Emakume horiek pairatzen dituzten tratatu txarrak partekatzean, konfidentzialtasunaren arazoa gehitu behar da, zailagoa izan baitateke anonimotasuna mantentzea. Gerta daiteke emakumeek eta/edo haien erasotzaileek pertsonalki ezagutzea laguntza eskatu behar dieten edo salaketa jarri behar duten profesionalak. Horrela, landa-eremuan indarkeria-mota hori are ezkutuago egon ohi da.

→ MIGRAZIO-PROZESUAK:

Ez dago indarkeria matxistak adineko emakume atzerriarrengan duen eraginari erreferentzia egiten dion berriazko ikerketarik. Ez da oso kolektibo handia, batez ere adin-tarte horretako bertako emakumeei dagokienez.

Komenigarria litzateke bereiztea emakume horietako zenbat heldu diren 65 urtera duela urte batzuk hasitako migrazio-proiektuaren berezko bilakaerarengatik eta zenbat elkartu dituzten berriz lurralde historikoan bizi diren ondorengoek. Arrisku-faktoreak batean eta bestean oso bestelakoak izan daitezke.

Nolanahi ere, kontuan izan beharko dira eta aztertu migrazio-prozesu orotatik eratortzen diren elementuak, emakumearen zaurgarritasunean eragina izan edo handitu dezaketelako.

FAKTORE PERTSONALAK

Jarraian, hiru bloketan sailkatuko ditugu faktore pertsonalak: emakumeari dagozkionak, gizonari dagozkionak eta biei dagozkienak.

→ EMAKUMEARI DAGOZKIONAK:

“Banandu aurretik, papertxo batean idatzi nuen zer onura ekarriko zizkidan uzteak eta zer onura berarekin jarraitzeak. Milaka aldiz irakurri dut paper hori gerora. Eta esaten nuen bakarra zen bakarrik sentitzeari beldurra, porrot egin dudala sentitzeari beldurra, zer esango dutenari beldurra, bakarrik hiltzeari beldurra... Dena beldurrak ziren.”

A.S. 80 urte

» **Aldaketarako erresistentzia:** Aldaketa orok dakar, edozein adinetan eta hein batean, segurtasunik eza izatearen sentimendua, beldurra eta/edo ziurgabetasuna eta, beraz, erresistentzia sor dezake biziko duen pertsonarengan.

Bizitzako etapa horretan, erresistentzia hori nabarmen areagotzen da hainbat faktore direla eta, hala nola energia gutxitzearengatik edo etorkizunarekiko esperantza-faltagatik. Horrek zaildu eta gelditu egiten ditu askotan irteerarako, hausturarako edo aldaketarako aukerak.

“Etxetik joatea ez zen arindu bat izan, pena eta gupida handia sentitzen nuen senarrarekiko. Beti ikusi izan nuen ume gisa, beste seme bat izango balitz bezala. Baina bi hilabetetara barka nezan lortu zuen eta etxera itzuli zen biktimarena eginez. Nire seme-alaben aita zelako, sartzen eta etxean gelditzen utzi nion, eta eztabaidek jarraitu zuten. Gaur arte.”

A.M. 69 urte

» **Erasotzailearekiko erruki-sentimendua:** Ohikoa da adineko emakumeen artean bikotekidearen ongizateaz kezkatzea, modu hipotetikoan banatzea edo salaketa bat jartzea pentsatzen dutenean. Adineko emakumeak erasotzailearen ongizatea jartzen du berearen gainetik eta erantzule sentitzen da. Askotan, harekiko kezka horren barruan sartzen da seme-alabak biktimarioaren zaintzatik askatzea baldin eta banatzea erabakitzen badu, eta aurreikusten du ez dela bere kabuz zaintzeko gai izango eta seme-alabek hartu beharko dutela zaintza beren gain, guztiz edo hein batean.

“Etxean egoten zen denbora gutxian haserre zegoen beti, iraindu egiten ninduen eta pentsarazten zidan ni nintzela guztiaren errudun, eta nik sinistu egiten nuen. Euria ari zuelako ere sentitu izan naiz errudun.”

A.M. 69 urte

» **Erruduntasun-sentimenduak:** Adineko emakume gehienengan ageri da erruduntasuna genero-ikaskuntzarekin eta erlijio-sinesmenekin lotuta, aktiboak izan edo ez, haien sozializatzeko-prozesuan baitu eragina. Erruduntasuna honakoarekin lotzen da:

- bikotekideak erabiltzen duen indarkeriaren sortzailea sentitzea.
- Familiako “porrotaren” arduradun sentitzea.
- Hainbeste denboran indarkeria jasatea eta tratu txarren egoerari amaierarik ez eman izana.

Sentimendu horrek efektu zigortzailea eta geldiarazlea sortzen du emakumearengan.

» **Mendekotasun emozionala:** Edozein adinetako emakumeen ohiko ezaugarri bat da eta generoaren-ikaskuntzarekin lotuta dago. Indarkeria-harremanetan, areagotu egiten da horren ondorio zuzen gisa. Mendekotasun emozionala dela eta, emakumeek erasoak barka ditzakete, baita larrienak ere, bikote-harreman ez hausteagatik. Izan ere, banaketaren ideia aurrean beldur handiak ageri ohi dira beren bizitzaren eta biziraupenaren inguruan.

→ GIZONARI DAGOZKIONAK:

» **Alkoholaren gehiegizko kontsumoa:** en ekasu batzuetan, erretiroak alkohol gehiago edatea dakar adineko gizonezkoen artean. Hainbat ikerketek ⁹ diote alkohol gehiegi edaterakoan erasotzaileak maizago eta intentsitate handiagorekin egiten diola eraso bikotekideari. Gogoan izan behar da ohiko edo gehiegizko alkohol kontsumoa bere horretan ez dela inoiz indarkeriaren zergatia, ezta justifikazioa ere.

Beste droga batzuen kontsumoa ez da ematen adineko pertsonen kolektiboan; baina, emango balitz, arrisku-faktorea izango litzateke.

» **Aurrekari penalak:** aerasotzailea pertsona bereziki agresiboa dela adierazten duten aurrekari penalek emakumearen arriskua handitzen dute.

» **Erasotzaileak armak izatea:** esu-armak edo arma zuriak izateak eta/edo iraganean arte martzialak egin izanak arriskua areagotzen dute emakumearentzat.

→ BIEI DAGOZKIENAK:

» **Menpekotasuna / Alde baten zaintza-beharra:** adinarekin, osasunarekin zerikusia duten eta pertsonaren autonomia eragina duten gero eta zailtasun gehiago ageri dira. Horrek menpekotasuna edo zaintza-beharrak sortzen ditu, eta eragin zuzena dute tratatu txarretan.

• **Zaintzak adineko emakumeak behar dituen:** Kasu horretan, gizona emakumea zaintzeko eta etxeko zereginak egiteko "derrigortuta" dago. Horiek ez datoz bat bere genero-ikaskuntzarekin eta ez ditu maskulinitzat hartzen; horregatik, egonezina, frustrazioa eta haserrea eragiten diote. Indarkeria maila igotzea ekar dezake horrek, bikotekidearen zaurgarritasuna baliatuz. Emakumearen kasuan, nabarmendu behar da erasotzailearen partetik behar dituen zaintzak galtzeko beldurraren eraginez, askotan ezinezkoa izan ohi dela harremanean mugak jartzea, edo esaterako, banatzea.

• **Zaintzak adineko gizonak behar dituen:** Aurreko kasuan baino gehiago areagotzen da indarkeria. Erasotzailearengan ageri diren galera- eta frustrazio-sentimenduekin dago lotuta, bere maskulinitatea arriskuan ikusten baitu. Egile batzuek ¹⁰ indarkeriaren igoera zaurgarritasuna eta ahultasuna kudeatzeko zailtasunarekin lotzen dute. Hori frustrazioa eta haserrea bilakatzen da modu ez kontziente batean, eta eragina du erabiltzen duen indarkeria-mailan.

» **Seme-alabak etxetik joatea:**

"Etxetik joan zirenean eta berarekin bakarrik geratu nintzenean, mundua gainera erori zitzaidala sentitu nuen. Nire seme-alabak, hor egon zitezkeen bakarrik, ez zeuden dagoeneko. Une horretan hasi nintzen pentsatzen ea hori zen nik izan nahi nuen bizitza."

B.R. 74 urte

Egoera hori beste une kritiko bat izaten da, askotan, indarkeria indartu egiten baita. Bizikidetza bikotean oinarritzen da berriro ere eta, gainera, erasotzaileak erabiltzen duen indarkeriaren lekuko zuzenak desagertu egiten dira.

⁹ C. Llopis Gimenez, M.I. Rodríguez García, et al. "Relación entre el consumo abusivo de alcohol y la violencia ejercida por el hombre contra su pareja en la Unidad de valoración integral de la violencia de género (UVIVG)". Sevilla. 2014.

¹⁰ Hightower, et al. "Working with Older Abused Women: Guidelines and Resource". 2006.

» **Hausturaren, banaketaren eta/edo dibortzioaren unea:**

Bikote-harremanarekin amaitzeko unea eta/edo banaketa- edo dibortzio-demanda bat aurkezteko unea arrisku-faktore aipagarria da emakume ororentzat, baita ondorengo hilabeteak ere.



03.

Hautemateko, eta hasierako uneetan eta arrisku egoeretan laguntza emateko gakoak



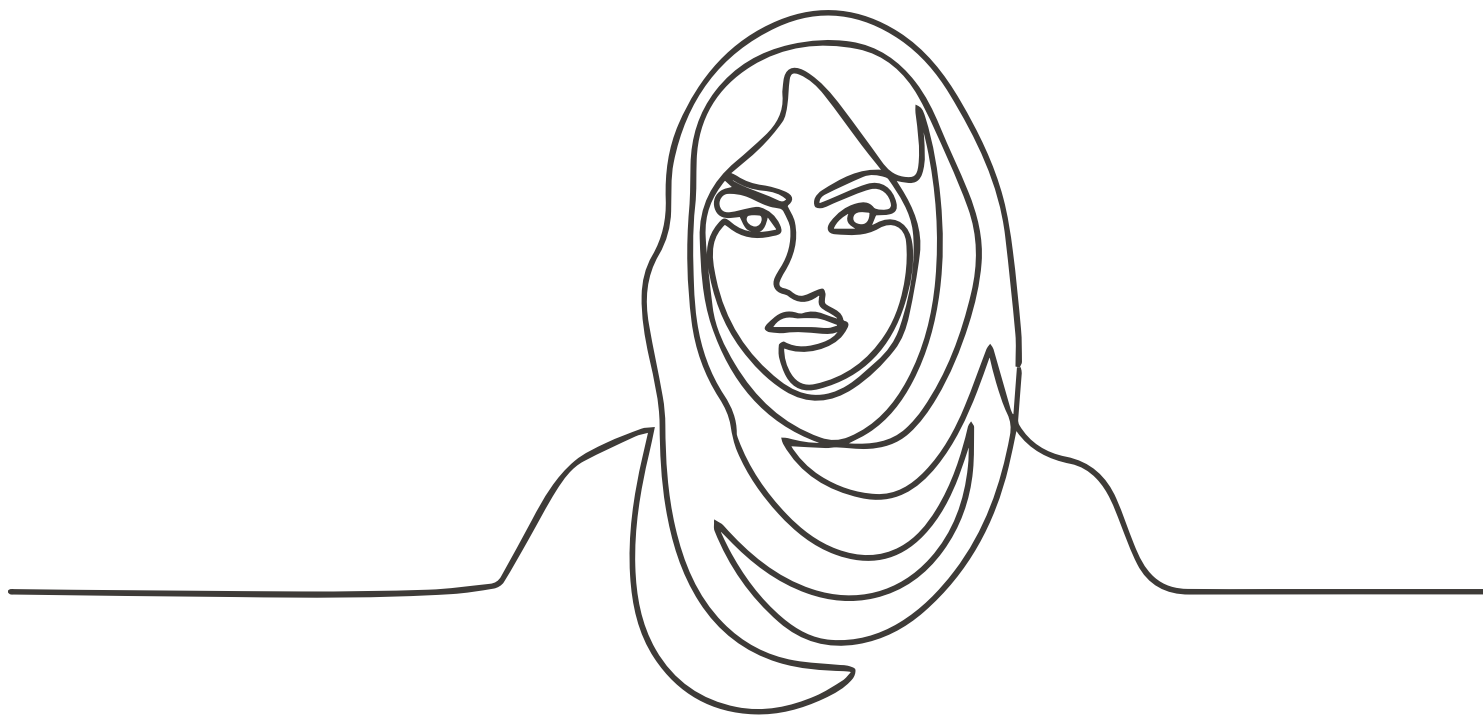
Puntu honetan zehar, lehen bi blokeetan, indarkeria hautemateko eta hasierako uneetan indarkeria matxista pairatu duen adineko emakumeari laguntzeko lagungarriak izan daitezkeen zenbait gako emango ditugu. Hirugarren blokea emakumeek izan ditzaketen arrisku-egoerei dagokie, eta, bertan, hautemateko jarraibideak, segurtasun-aholkuak eta dagozkien eskubideak azalduko ditugu.

3.1. Hautemateko elementuak

3.2. Lehen uneetako laguntza

3.3. Arrisku-egoerak

3.4. Arrisku-testuinguru batean, zer eskubide ditu bizilekua uztea eta/edo indarkeria-egoera salatzea erabakitzen duen emakumeak?



3.1. Hautemateko elementuak

Adineko emakumeen eremuan diharduten profesionalak, eragileak eta/edo boluntarioak ez dira zertan indarkeria mota horretan espezializatuta dauden langileak izan. Alabaina, ezinbesteko eta oinarritzko eginkizuna dute tratu txarren kasu posibleak hautematen, eta indarkeria mota hori pairatzen duten adineko emakumeen eta berregite- eta ahalduntze-prozesuan lagun ditzaketen baliabide horien arteko zubiak eraikitzen.

Horregatik, puntu honetan zenbait jarraibide orokor eskainiko ditugu gogoeta gisa; zure profila gorabehera, laguntza ematen diezun adineko emakumeetan tratu txarren kasu posibleak nola hauteman jakiteko.

3.1.1. Biktimaren profilik ba al dago? Erasotzailearen profilik ba al dago?

Garrantzitsua da jakitea ez dagoela biktimaren eta erasotzailearen profil zehatzik. Beraz, edozein ekintza egin aurretik, kontuan izan behar ditugu bizitzan zehar eta gure sozializatzeko prozesuaren arabera eraikitzen joan garen aurreiritziak eta estereotipoak, tratu txarrak jasaten dituen emakume baten irudiari eta bikotekidea erasotzen duen gizon baten irudiari dagokienean. Adinari lotuta ditugun sinesmenak eta estereotipoak erantsi behar zaizkio horri.

Estereotipo horiek identifikatu ostean, gure esku egongo da horiek desaktibatze ardua, gure ikuspuntua mugatu ez dezaten eta/edo errealitatea interpretatzerakoan ahalik eta eragin txikiena izan dezaten.

Norberaren behaketa hori lehen urrats gisa ez da erraza izaten, baina ezinbestekoa da gaira hurbiltzeko.

Ondorengo orrietan gogoetarako eta norberaren behaketarako zortzi ariketa praktiko topatuko dituzu. Praktiken koadernoaren izena jarri diogu. Lagungarriak izatea espero dugu.

PRAKTIKEN KOADERNOA - I. ARIKETA

Irudika ezazu bikotekidearen tratu txarrak jasotzen dituen emakume bat nolakoa den. Zer datorkizu burura? Zein aurpegiera du? Zenbat urte ditu? Nolako itxura fisikoa du? Nolako izaera duela irudikatzen duzu?

Har ezazu tarte bat erantzuteko irakurtzen jarraitu aurretik.

Idatz itzazu hemen burura datozkizun ideiak:

Orokorrean, adin ertaineko emakumea irudikatzen dugu. Ez dugu emakume gazte bat irudikatzen eta are gutxiago adineko emakume bat. Era berean, ohikoa da emakume hori itxura utziarekin irudikatzea, goibel, eta izaera ahul edo otzanekoa.

Tratu txarrak jasaten dituzten emakumeen inguruan denok eraiki ditugun irudikapen horiek errealitatearen oso bestelakoak dira.

Alde batetik, emakume guztiek izan dezakete tratu txarrak ematen diren bikote-harreman bat; nerabeak, gazteak, helduak eta, noski, baita adinekoak ere. Beste alde batetik, itxura utzia izan dezakete, edo agian erabat kontrakoa, baliteke itxura guztiz normalizatua mantentzea, batetik zein bestetik nabarmentzen ez dena.

Eta izaerari dagokionez, baliteke ahul eta otzan ez agertzea, badira eta izaera lagunkoia duten emakumeak, bizitzaren aurrean jarrera kementsua dutenak eta beste arlo batzuetan erabakitze gaitasuna eta autonomia dutenak. Jasaten ari den tratu txarren unearen arabera, haserre esanguratsua ere adieraz dezake.



PRAKTIKEN KOADERNOA - II. ARIKETA

Irudika ezazu orain, bikotekideari tratu txarrak ematen dizkion gizon bat. Zein irudi datorkizu burura? Zein aurpegiera du? Zenbat urte ditu? Nolako itxura fisikoa du? Nolako izaera duela irudikatzen duzu?

Har ezazu tarte bat erantzuteko irakurtzen jarraitu aurretik.

Idatz itzazu hemen burura datozkizun ideiak:

Beste behin, zaila egiten zaigu adineko erasotzaile bat irudikatzea. Horren arrazoia izan liteke adineko gizonen irudia zaurgarritasunarekin eta hauskortasunarekin lotzen dugula, edo aitonaren irudi samur batekin. Bi irudiak ez zaizkigu bateragarriak iruditzen bikotekidearen aurka indarkeria erabiltzen duen gizon batekin, baina errealitatean hala gertatzen da.

Irudiari dagokionez, ez da profil zehatzik oraingoan ere, erasotzaile batzuek itxura narrasa izan dezakete edo itxura dotoreagoa eta txukunagoa.

Bestalde, ohikoa da erasotzailea egokitutako gizon gisa agertzea, irudi sozial positiboarekin: atsegina, emozionalki egonkorra eta familiaren ongizatearekin konprometitua. Erasotzailearen “izaera bikoitza” delakoa ikusi ohi dugu: kanpoaldera erreprimitu egiten da eta sozialki desiragarria den irudi bat erakusten du; barrurantz, ordea, jarrera erabat bestelakoa da.

Bada esaera bat errealitate hori islatzen duena: “*Kalean uso, etxean otso*”.



3.1.2. Zeri erreparatu behar diogu indarkeria hautemateko? Adierazleak

Sozialki kontsumitzen ditugun komunikazio-kanalek arreta indarkeria fisikoan eta psikologikoan jartzen dute gehienbat, eta horrek zaildu egiten du bestelako indarkeria-motak hautematea. Zeregin hori errazteko, zenbait adierazle daude emakume bat tratatu txarrak jasaten ari den hautematen laguntzeko.

Hautemateko adierazleak mapa edo gida baten gisa funtzionatzen dute, emakumearen sufrimendua hauteman ahal izateko, erasotzailea izan daitekeen gizon batean ezaugarriak hautemateko, edo bikote-harreman batean tratatu txarrak daudela adierazten duten erasoak hautematen laguntzeko.

Adierazleen batuketak edo adierazleren baten iraunkortasunak ikusaraziko du emakumearen bizitzan zerbait gertatzen ari dela, eta horri begiratu edo arreta jarri beharko zaio. Baina kontuan izan beharra dago inola ere ez dela balorazio bat izango, halako balorazioak horretan espezializatuta dauden langileek soilik egin baititzakete.

Jarraian, kontuan izan behar diren adierazleak azalduko ditugu, tratatu txarren tipologiaren arabera. Gehienak ez dira adineko emakumeen aurkako indarkeriaren berariazko adierazleak, baina adierazle hauek kontuan hartzea garrantzitsua izan daiteke hautemate egoki baterako, aurreko ataletan definitutako elementuekin batera; izan ere, adineko emakumeen aurkako indarkeria matxista definitzen dute (menpekotasun ekonomikoa, indarkeriaren inguruko tabua, indarkeriaren kronifikazioa, adineko emakumeen baloreak eta sinesmenak eta abar).



INDARKERIA PSIKOLOGIKOA

- Balioa kentzea.
- Emakumeak esan edo egiten duena etengabe kritikatzeko, bere ustez gaizki dago beti.
- Mespretxu edo arbuioa adierazteko.
- Iraintzea.
- Barregarri uztea edo emakumeak esaten edo egiten duen guztiari barre egitea.
- Larderia-jarrerak izatea.
- Abandonu emozionala.
- Bere presentzia kontuan ez hartzea.
- Emakumeari errua botatzea orokorrean.
- Autoritatea kentzea.
- Obedientzia edo otzantasuna eskatzea.
- Berari edo maite dituen pertsonari min egitearekin mehatxatzea.
- Etxeko objektuak lekuz aldatzea nahaste-sentimenduak sorrarazteko.
- Etengabe jeloskor egotea.
- Seme-alabei amaren inguruko mezu negatiboak helaraztea.
- Suizidiora eramatea edo berak bere buruaz beste egin duela mehatxatzea.
- Xantaia emozionala.



INDARKERIA FISIKOA

- Zaplazteko edo ukabilkada bat ematea.
- Arin, neurritsu edo larri kolpatzea.
- Hozka egitea.
- Harramazka egitea.
- Atximurka egitea.
- Iletik tira egitea edo arrastan eramatea.
- Belarri ondoan nahita oihu egitea.
- Azalean erredurak eragitea.
- Bultzatzea.
- Emakumea eustea, blokeatzea edo igarotzea edo mugitzea eragozte.
- Emakumea gela batean edo etxebizitzan ixtea.
- Itotzea, iratotzea.
- Emakumeak lo egin dezan galaraztea behin eta berriz.
- Listua botatzea edo emakumearen janaria maneiitzea, nazka senti dezan.
- Emakumea substantziekin intoxikatzen saiatzea, esaterako, medikamentuekin.
- Dutexan dagoela ur beroa kentzea.
- Elikagaiak kentzea edo jatera behartzea.
- Zaintzak behar baditu, edozein zeregin ez betetzea.
- Objektuak, opariak edo arropa nahita apurtzea.
- Bere objektu pertsonalak suntsitzea.
- Ateak, leihoak, edo etxeko beste objektu batzuk kolpatzea, eztabaiden erdian.

Iraganean ere:

- Abortatzera behartzea eta/edo haurrak izatera behartzea.



SEXU-INDARKERIA

- Emakumearen gorputza gauza bihurtzea.
- Bere gorputzari balioa kentzea.
- Bere sexualitateari balioa kentzea.
- Sexu-praktika jakin batzuk egitera behartzea.
- Bortxaketa bikote-harremanaren barruan.
- Erasotzaileak beste emakume batzuekin sexu-harremanak izatea, eta/edo prostituzioa kontsumitzea.
- Sexu-harremanak preserbatiborik gabe izatera behartzea.
- Sexu-transmisiozko gaixotasunak nahita kutsatzea.



INDARKERIA SOZIALA

- Emakumeari eraso egitea etxera itzultzen denean, ez ateratzeko aitzakiak jartzea edo atera nahi badu errudun sentiaraztea.
- Emakumearen sarrera-irteeren gaineko kontrola.
- Emakumeak beste pertsona batzuekin dituen komunikazioak miatu eta kontrolatzea, esaterako, mugikorra miatzea.
- Senideekin edo beste pertsona batzuekin duen harremana eragozte eta/edo zailtzea.
- Hirugarrengoen, lagunaren eta/edo senideen aurrean emakumea umiliatzea, gutxietea edo iraintzea.
- Bere sekretuak jendeari kontatzea.



INDARKERIA EKONOMIKOA-ONDAREARENA

- Emakumeak lan ordainduak egin ditzan eragozte edo haren garapen profesionala oztopatzea.
- Emakumeak jasotzen duen pentsioa kontrolatzea.
- Emakumeari familiako dirua erabiltzen ez uztea.
- Kontu-korronteen sarbidea mugatzea edo debekatzea.
- Bere beharrak asetzeko dirua erabiltzen ez uztea.
- Emakumeak egiten duen gastu bakoitza justifikatzera behartzea.
- Kontuak eramatea eta berari ez azaltzea.
- Kontuak ez eramatea eta horietaz ez arduratzea.
- Familiaren mantenuaz ez arduratzea.
- Bere onurarako dirua xahutzea.
- Familiako diruarekin bere kontuak irekitzea.
- Familiako diruarekin beretzako ondasunak erostea.
- Emakumearen objektuak saltzea dirua lortzeko, emakumearen baimenik gabe.
- Baliozko objektuak edo dokumentu pertsonalak ezkutatzea eta/edo haustea (NANa, pasaportea, jaiotza-agiria, besteak beste).
- Ekintza ekonomikoak edo finantzarioak egitea, hala nola kredituak eskatzea, emakumeak jakin gabe eta irabazpidezko ondasunen erregimenean.



INDARKERIA BIKARIOA

- Emakumearentzat garrantzitsua den edozein pertsonaren aurkako edozein indarkeria zuzen mota, bereziki seme-alaben aurkakoa. Indarkeria hori izan daiteke: barregarri uztea, balorea kentzea, amaren irudia kaltetzea, xantaia emozionala, manipulazioa, abandonua edo ardurak ez betetzea, eraso fisikoak, seme-alaben osotasun fisikoa edo psikologikoa arriskuan jartzea, bahitzea, erailtzea, beste batzuk.
- Etxeko animalia baten edo emakumeak lotura emozional bat duen edozein ondasunen aurkako edozein indarkeria zuzen mota.

Gure jardun profesionaletik eta/edo boluntariotzatik emakumea eta erasotzailea espazio edo jarduera bat partekatzen ikusteko aukera badugu, haien artean eman daitezkeen zenbait dinamika erreparatu ditzakegu, beste adierazle batzuk identifikatzeko lagungarriak izan daitezkeenak:

EMAKUMEARENGAN...

- Ez du bizi duen eta/edo bizi izan duen tratu txarren egoera identifikatzen.
- Tratu txarrak txikiagotu edo ukatzen ditu.
- Erasotzailea justifikatzen du.
- Bere buruari errua egozten dio.
- Indarkeria egon daitekeela iradokitzen duen edozein iruzkinen aurrean jarrera defentsiboa edo blokeoa.
- Genero-rolen inguruko ideia eta sinesmen estereotipatuak.
- Bikotekidearen dei ugari jasotzen ditu non dagoen azaltzeko.
- Sozializatzeko egoerak saihesten ditu, edo zailtasunak eta mugak ditu ateratzeko, jendearekin elkartzeko.
- Osasun-zerbitzuetara askotan joaten den aldiak eta/edo guztiz aurkakoa, bisitetara joaten ez den aldiak.
- Lesioak balin badaude, lesio-motarekin bate egiten ez duten azalpenak.

GIZONARENGAN...

- Ideia eta sinesmen nabarmen matxistak.
- Enpatia falta: bere ikuspuntua bakarrik onartzen du, beste pertsonaren azalean jarri gabe. Are gehiago bere bikotekidearen kasuan, ez du ulertzen berak zer sentitu, pentsatu eta/edo egiten duen.
- Komunikaziorako gaitasun urriak: pentsamenduak, sentimenduak eta emozioak adierazi eta partekatzeko zailtasunak.
- Zaurgarritasuna, tristura eta mina kudeatzeko ezintasuna edo kudeaketa txarra.
- Frustrazioaren tolerantzia txikia.
- Bulkaden kontrol falta edo zailtasuna.
- Ez du bere jokabideen ardura bere gain hartzen..
- Gatazkak modu positiboan konpontzeko gaitasun urria, bereziki, bikote-harremanean.
- Bikotekidearekiko mendekotasun emozionala.
- Jokabide jeloskorak.

BIKOTEAN...

- Gizonak emakumea etetea bere kontaketa argitu, zuzendu edo zehazteko.
- Emakumeari galdetu arren, gizonak lehenago erantzutea.
- Emakumeari isilik geratzeko edo isiltzeko esatea.
- Emakumeari balioa kentzea modu barregarrian, ezkutuan edo agerian, eta besteen konplizitatea bilatuz.
- Uzurtasun jarrera eta jarrera otzanagoa erasotzailea dagoenean.
- Emakumeak bikotekidearen onarpena bilatzea, hitzez edo keinuen bitartez, esaterako, begiradarekin.
- Zenbait galdera edo gaiei gizonak erantzutea itxaroteko joera.

PRAKTIKEN KOADERNOA - III. ARIKETA

Adierazleak irakurri ostean, zein hautemango zenituzke errazen emakume batean? Zergatik? Eta zein izango lirateke hautemateko zailenak? Zergatik?

Idatz itzazu jarraian burura datozkizun ideiak.

3.2. Lehen uneetan laguntza emateko gakoak

Puntu honetan zenbait gako jaso ditugu. Tratu txarren ustezko egoera bat antzeman ostean, lehen une horietan adineko emakumeei laguntzeko lagungarriak izan daitezke.

Kontuan izan lehengo eta ezinbesteko baldintza izango dela emakumeak gure laguntza onartzea, onartzen ez duten emakumeekin ere topo egingo baitugu. Hori gertatuko balitz, gaiarekin ez tematzea aholkatzen dugu eta laguntzeko prest zaudela argi uztea -zure funtzioaren baldintzek uzten dizutenaren arabera-. Era berean, emakumearekin aldizka harremana izatea gomendatzen dugu, harremana indarkeria ez den beste arrazoiren batekin justifikatuta. Emakumeak bizi duen egoera bere osotasun fisiko eta/edo psikologikorako arriskutsua izan daitekeela uste baldin baduzu, emakumea bizi den tokiko udal gizarte-zerbitzuei jakinaraz diezaiekezu eta nola jokatu behar duzun azalduko dizute.

Boluntarioa bazara, komeni da, batetik, zure laguntza emakumea modu aktiboan eta enpatiarekin entzutera bideratzea, eta, bestetik, nahi izanez gero, orientazioa eskaintzea indarkerian espezializatutako baliabide batera jotzeko. Baliabide horretatik zehaztasun handiagoarekin lagundu ahal izango diote.

3.2.1. Zer jarrerarekin lagundu behar dugu?

PRAKTIKEN KOADERNOA - IV. ARIKETA

Imajina ezazu adineko emakume batek hau kontatzen dizula: “Nire senarrarekin ditudan liskarrak jasanezinak dira, edozer gauzarengatik haserretzen da nirekin, ez dudala ezertarako balio esaten du...”.

Nola sentitzen zara bera entzutean? Zer uste duzu behar duela emakumeak une horretan? Zer esango zenioke?

Idatz itzazu hemen, lehen pertsonan, burura datorkizun ideiak eta jarraitu irakurtzen.

Pertsona ororentzat izan daiteke zaila norberaren intimitateaz aritzea, eta, are gehiago, intimitate horrek bizitzako alderdi mingarri bati egiten badio erreferentzia.

Adineko emakumeez eta tratu txarrez ari garenean, gogoan izan behar dugu, gida honetan zehar azaldu dugun moduan, bizitzan zehar jasan duen indarkeriaren gaineko tabu bat dagoela. Horregatik, hasierako funtsezko une horietan, gure lana zubi goxo eta segurua eraikitzea izango da, zubia gurutzatu eta isiltasuna apurtzeko prest egon dadin.

Halaber, emakume bat bere bizipenak partekatzen hasten denean, kontatzeko, azaltzeko eta adierazteko behar handi bat agertu ohi da. Ziurrenik, kontatzen duen bitartean zailak egingo zaizkion emozioak agertuko dira: tristura, beldurra edo haserrea. Une zailak dira, eta zaindu egin behar dira, gerora bilakaera onuragarria izateko.

Horregatik, ezinbestekoa da laguntza eskaintzen dion pertsonak kalitatez entzutea, baita hurbilpena errazten duen eta espazio seguru eta eroso eskaintzen duen jarrera ere, ezinbestekoa izango baita emakumeak bere bizipena konfiantza eta segurtasuneko giro batean azaltzeko.



EMAKUMEARENGAN HURBILTZEA ERRAZTEN DUTEN JARRERAK ETA JOKABIDEAK

- **Onartzea/kontuan izatea protagonismoa emakumeak bakarrik zian behar duela.** Emakumearen parte-hartzea bilatu behar da, eta berez ematen ez bada, galderak egin daitezke, esaterako: *“Zer behar duzu une honetan?”* edo *“Nola lagun diezazukegu?”*. Horrela, emakumea prozesuaren parte aktiboa izatera bultzatuko dugu.
- **Emakume bakoitza bakarra dela gogoan izatea.** Horrek esan nahi du entzuten dugun emakume bakoitzak bere ezaugarriak izango dituela, bere izateko modua, egoteko modua, kontatzeko modua, edo ez kontatzekoa; eta gure ardura izango dela bera ezagutzen saiatzea, hobeto ulertzeko eta sortzen ari garen harremanera hobeto egokitzeko.
- **Prestasuna adieraztea.** Garrantzitsua da entzuteko prest gaudela argi uztea, eta libre gauden ordutegiak zehaztea. Beti laguntzeko prest egoteak, zentzu horretan, larrialdietako baliabide batekin nahastea eragin dezake, edo betetzen dugun funtzioa estrapolatzea. *“Jakin bizi izan duzuna edo nola sentitzen zaren kontatu nahi badidazu, hor egongo naizela,”* *“Astelehenetan, 9:00etatik 14:00etara libre nago hitz egin nahi baduzu”*.
- **Modu aktiboan eta enpatiarekin entzutea.** Garrantzitsua da emakumeari ikusaraztea benetan aditu eta ulertzen dugula. Modu aktiboan eta enpatiarekin entzuteak esan nahi du emakumea modu kontzientean entzutea, eta, horretarako, lagungarriak izan daitezkeen aholku batzuk emango ditugu.
 - **Begietara begiratzea, inbaditu gabe eta, betiere, bera gustura badago.** Begietara begiratzea, inbaditu gabe eta, betiere, bera gustura badago.
 - **Parafraseatzea.** Esan berri duena errepikatu: *“Esan nahi duzu...?”*, *“Ondo ulertu bazaitut esan duzu...”*.
 - **Feedbacka ematea edo entzuten ari garela adierazten duten keinuak egitea.** *“Aha”, “Bai”,* buruarekin baietza eman.
- **Ahots-tonu barea eta lasaia erabiltzea.** Ahots-tonuak eragina du pertsonen arteko komunikazioan. Ahots-tonu atseginak lasaitasun eta segurtasun sententzia ematen du, eta komunikazioa errazten du.



- **Berarengan eta kontatzen duenarengan interesa adieraztea.** Bere historia, bere arazoak eta bera garrantzitsuak direla sentiarazi. Arreta mantentzea, hitzik gabeko hizkuntza, edo ondo ulertzen ez duguna galdetzea dira, besteak beste, gure interesa adierazten duten seinale txikiak.
- **Konfiantza adieraztea.** Ezinbesteko elementua da harremanak arrakasta izan dezan, konfiantza ezinbestekoa baita segurtasun eta babesezko giroa sortzeko. Horrek bere kontakizuna sinestea esan nahi du.
- **Emakumearen denborak eta erritmoak errespetatzea.** Emakume bakoitzak bere denbora beharko du barrena askatzeko, kontatzeko, eta bere bizipena edo sentimenduak partekatzeko. Ohikoa da berekin batera egiten dugun bidean eragina izango duten blokeoak eta gorabehera emozionalak aurkitzea. Halakoetan, errespetua adierazi eta pazientzia izan besterik ezin dugu egin.
- **Isiltasunak errespetatzea.** Isiltasunak deserosoak izan daitezke eta, horregatik, askotan, hitzekin betetzeko beharra sortzen da. Orokorrean, isiltasunak beharrezkoak dira eta horiek erabili eta mantentzen ikasi behar dugu.
- **Emozioak adierazten laguntzea.** Zuzenean galde diezaiokegu bere sentimenduez eta berak nahi duen pertsonekin partekatzea animatu.
- **Bere sentimenduak eta emozioak balioestea.** Oso garrantzitsua da emakumearen emozioak eta sentimenduak onartzea, balio-iritzirik agertu gabe. Batzuetan, isiluneetan lagunduz, sentitzen duena balioesten ariko zara. *“Normala da horrela sentitzea bizi izan duzunaren osten”, “(Horrela) sentitzea naturala da kontatu berri didazuna kontuan hartzen baduzu”, “Ez da ezer gertatzen (azaldu diguna) sentitzeagatik, giza emozio bat da, pertsona guztiok uneren batean bizi duguna”.*
- **Ulertu ez duguna argitu dezan naturaltasunez eskatzea.**
- **Egiten ari dena edo egin duena indartzea.** *“Asko pozten naiz bizitzen ari zarenaren inguruan hitz egin ahal izan duzulako”, “Badirudi (pertsona bat edo gustura egiten ari den jardura bat)... -engan babesa bilatu duzula”.*



EMAKUMEARENGANA HURBILTZEA ZAILTZEN DUTEN JARRERAK ETA JOKABIDEAK

Badaude adineko emakumeen indarberritze-prozesuan eragin negatiboak dituzten jarrerak; emakumea berriro biktima bihurtzen dutelako, baliabideekiko konfiantza falta eragiten dutelako, eta bakardade eta/edo erruduntasun sentsazioa handitzen dutelako.

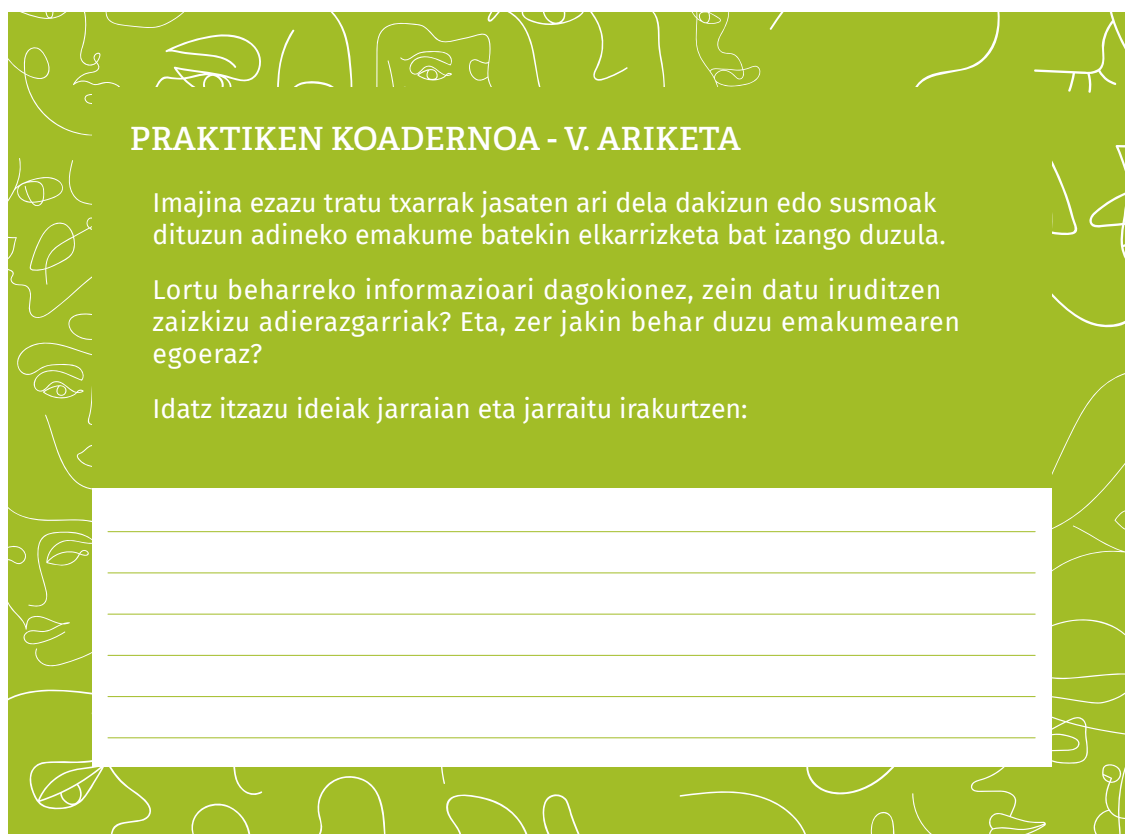
- **Arreta galtzea edo kalitatezko arreta ez eskaintzea.** Erlojuari begiratzea, begirada desbideratzea, hitz egiten duen bitartean beste zerbaite egitea eta abar.
- **Aholkatzea.** *“Egin beharko zenukeena da...”, “Egin behar duzu...”, “Zuretzat egokiena da...”*.
- **Balio-iritziak adieraztea.** *“Oso ondo egin zenuen (edo gaizki), “Dirudizun indartsuarekin...”*.
- **Emakumearen kontakizuna zalantzan jartzea.** *“Agian zertxobait puzten ari zara?” “Ziur zaude horrela gertatu zela?”*.
- **Errudun sentiaraztea.** *“Nola jasan duzu hainbeste?”, “Zergatik jarraitzen duzu berarekin?”, “Nahiko bazenu, horri amaiera emango zenioke”, “Nola utzi ahal izan duzu...?”*.
- **Negarra edo haserrea moztea.** *“Ez egin negar, emakumea”, “Lasai”, “Lasai zaitez”, “Ez hitz egin horrela, haserreak gaizki egingo dizu”, “Ez zenuke haserretu beharko”*.
- **Hitz egiterakoan aurea hartzea edo bere esaldiak amaitzea, kontakizuna moztea eta/edo bere partez erabakiak hartzea.** Xehetasun gehiago lortzeko aurrera egiteko presa, edo egokiena irudikatzen zaiguna ekintzara igarotzea, besteak beste, emakumearen espazioa, erritmoa eta denbora hartzen duten jokabideak dira, eta ez dutela ikusi edo entzuten sentitzera eraman dezakete.
- **Konparaketak egitea.** Bere historia gure bizitzako egoerekin edo beste pertsona batzuen egoerekin alderatzea.



- **Konponbide goiztiarrak ematea edo kontatzen amaitu aurretik erantzutea.** Bere horretan, entzutea izan behar da helburu nagusia, eta ez konponbide azkarrak ematea. Izan ere, oro har, horiek gehiago izan ohi dira arazoa konpontzeagatik dugun antsietatea baretzeko, emakumearen beharrak asetzeko baino.
- **Gertatuko dela ziur ez dakigun zerbait ez hitzematea.** Esaterako, ezin dugu salaketa jartzera bultzatu epaiketa irabaziko duela aurreikusita.
- **Konbentzitzen saiatzea.** Emakumea zalantzati dagoenean edo egokia ez dela iruditzen zaigun erabaki bat hartzen duenean, ez gara konbentzitzen saiatuko zer litzatekeen egokiena eta zer ez.
- **Erasotzaileari kritika zuzenak egitea.** “A zer lotsagabea”, “...bat da (Edozein irain edo hitz itsusi)”.
- **Arazoa txikiagotzea.** “Bueno, ez da horrenbesterako, ezta?”, “Ez zaitu jotzen behintzat” “Ez zaude hain gaizki”.
- **Arazoaren aurrean alarmismoa sortzea edo larritasuna, urduritasuna eta/edo ikara adieraztea, bai hizkuntzaren bitartez, bai hitz gabeko hizkuntzaren bitartez.** Horrelako laguntza mota batean lasaitasuna oinarritzko eta beharrezko osagaia da.
- **Emozionalki gehiegi inplikatzeko.** Uneren batean, agian, hunkitu egingo gara kontakizun bat entzuterakoan, baina emakumearen aurrean ezin baditugu gure sentimenduak edo gure emozioen intentsitatea kudeatu, ezin izango diogu lagundu, kezka handiagoa sorraraziko baitiogu, eta gu zaintzeko nahia piztu dezakegu beregan, rolak aldatuz.
- **Distantzia eta hostasuna adieraztea.** Batzuetan jarrera hori izaten du laguntzen ari den pertsonak, hain zuzen ere, emakumearen kontakizunak eraginik izan ez dezan. Gehiegizko distantzia traba bat da komunikazioaren dinamikarako.
- **Adineko emakumeen inguruan eta, bereziki emakume zaharrenen inguruan, sortu ditugun estereotipoak aurretik gogoeta egin ez izana.** Estereotipoek gure ikuspuntua mugatuko dute eta zaildu egingo dute emakumeari bere beharretik laguntzea.



3.2.2. Nolako elkarrizketa izan behar dugu adineko emakumearekin?



PRAKTIKEN KOADERNOA - V. ARIKETA

Imajina ezazu tratu txarrak jasaten ari dela dakizun edo susmoak dituzun adineko emakume batekin elkarrizketa bat izango duzula.

Lortu beharreko informazioari dagokionez, zein datu iruditzen zaizkizu adierazgarriak? Eta, zer jakin behar duzu emakumearen egoeraz?

Idatz itzazu ideiak jarraian eta jarraitu irakurtzen:

Lehenik eta behin, azaldu nahi dugu elkarrizketa terminoa aipatzen dugunean, emakumearekin adosten dugun topaketari egiten diogula erreferentzia eta hainbat arlotatik jorra dezakegula. Garrantzitsua da tokia, denbora eta egitura zaintzea.

TOKIA ETA DENBORA

Beharrezkoa da kontuan izatea adineko emakumearen eta laguntzailearen komunikazioan lagungarriak izango diren zenbait alderdi, esaterako:

- **Bakarka elkartzea:** Tratu txarren inguruko susmoak baldin badaude, garrantzitsua da topaketa bakarka izatea, hirugarren pertsonarik gabe eta are gutxiago erasotzailearekin.
- **Elkartzeko toki informal bat** aukera dezakegu, eta jardueraren bat egiteko berari laguntza eskatu edo elkarte edo zentroko jarduerak baliatu, harremana zentro horretan egin badugu, betiere.
- **Distraziorik gabeko toki** bat aukeratu: ahal dela, egokiena litzateke toki lasai bat aukeratzea, emakumearen arretan eta gurean eragina izan dezaketen eta une jakin batean kontaktetaren fluxua eten dezaketen ingurunekeo zaratarik edo beste distraziorik gabe.
- **Toki seguru** bat sortzea: elkarrizketaren konfidentzialtasuna mantendu daitekeen toki bat aukeratu.

Elkarrizketaren iraupenari dagokionez, beharrezkoa da denbora jakin bat zehaztea eta gordetzea. Gomendagarriena da 90 minutu baino gehiagokoa ez izatea, batez ere, azkar itxi behar ez izateko eta emakumearen eta laguntzailearen nekea ekiditeko. 50 eta 60 minutu arteko tartea da gomendagarriena.

EGITURA

Pertsona eta profesional bakoitzak bere estiloa du eta hautemateko moduaren arabera, funtzio zehatz batzuk izango ditugu eta horiek markatuko digute elkarriketa horiek egiteko modua; esaterako, ordutegia edo elkarriketarako tokia. Hala ere, elkarriketa egituratzeko lagungarriak diren gako batzuk daude:

→ HASIERAN:

- » **Konfidentzialtasun-eremua ezarri:** Segurutzat jotzen dela uste dugun arren, beharrezkoa da hasieratik argi uztea emakumearen eta langilearen arteko harreman horretan gertatzen den guztia bien artean geratuko dela, emakumea arrisku larrian dagoen edo egon daitekeen kasuetan izan ezik.
- » **Emakumearen behar eta itxaropenetan arakatu:** “Nola uste duzu lagun zaitzakegula?”, “Zer behar edo espero duzu?”. Ikuspuntu hori jasotzea da egin beharreko lehenengo ekintzetako bat. Izan ere, laguntza eskaintzen diogun emakumea hasieratik leku aktibo eta protagonistan jartzen du.
- » Seguritasun- eta konfiantza-giroa sortu bada, **zuzenean galde diezaiokegu emakumeari bikote-harremanean bizi duen egoeraren inguruan**. Ez da beharrezkoa emakumeen aurkako indarkeria edo tratatu txarrak moduko terminoak erabiltzea, eta garrantzitsua da, hasieran bereziki, emakumeak bere egoerari erreferentzia egiteko erabiltzen duen termino bera erabiltzea. Hori da galderak egiteko unea; zer moduz dagoen, nola bizi duen bere bikote-harremana, zein sentimendu dituen erasotzailearekiko eta abar.

→ GARAPENEAN ZEHAR:

- » Bizi duen edo bizi izan duen indarkeria-historiarekin lotutako edukia agertzen denean, **laguntzaileak oinarritzko mezu batzuk helarazi behar dizkio:**
 - **Indarkeria-mota bat bera ere ez da justifikagarria.**
 - **Inork ez du indarkeria pairatzea merezi, gertatzen dena gertatzen dela ere.** Ezta emakumeak ere.
 - Pairatzen duen edo pairatu duen **indarkeriaren izaera soziala azaldu**, bakarrik ez sentitzeko espazio bat zabalduz eta erruduntasuna murriztuz.
- » **Aztertu beharreko alderdiak, besteak beste:**
 - **Duen sare soziala eta/edo familia-sarea:** alderdi horietan sakonduta jakin ahal izango dugu emakumeak bere bizipenak partekatu ote dituen eta lagungarriak izan daitezkeen pertsonak dituen.
 - **Osasun-egoera:** gaixotasunak, egunerokoan bere burua zaintzeko jarraitzen dituen jarraibideak.
 - **Indarkeriaren historia:** emakumeak tratatu txarren iraupenarekin, tipologiarekin, berak ematen dituen azalpenekin edo bikotekidearekiko une horretan dituen sentimenduekin zerikusia duten datuak jaso.
 - **Emakumearekin zerikusia dutenak:**
 - Bere buruarekiko dituen sentimenduak: autopertzepzioa eta autoestimua.
 - Egunerokoan ageri diren sentimenduak.
 - Gustu eta motibazio pertsonalak.
 - Etorkizuneko ideia.

Garrantzitsua da gogoratzea uneoro errespetatu behar direla emakumeak elkarriketan zehar ezartzen dituen denborak eta erritmoa. Bera da historiaren protagonista eta ez dugu behartu behar berak nahi duena baino gehiago edo une horretan ahal duena baino gehiago kontatzera. Emakumeak jarriko ditu elkarriketaren mugak. Informazioa jasotzea baino garrantzitsuagoa da berak askatasunez hitz egitea eta entzuten ari gatzaiak sentitzea, bere bizipenak ulertu eta errespetatzen direla sentitzea.

- » **Eskuragarri dauden baliabideei buruzko informazioa ematea:** ezinbestekoa izango da tratatu txarrak jasaten dituzten emakumeei zuzendutako oinarritzko baliabideetako batzuk ezagutzea, zeregin nagusietako bat horiei buruzko informazioa ematea izango baita.

Gogorarazi, zehazki, **016** eta SATEVI telefonoa, **900 840 111**. Telefono horiek erabilgarri daude 24 orduz, zalantzak kontsultatu, barrena hustu edo informazioa eskatzeko.

» **Espezializatutako profesionalen arretaren garrantzia helarazi**, behar duen babesa, aholkularitza eta laguntza emateko.

→ **AMAITZERAKOANE:**

» **Amaiera zakar bat saihestu**, esaterako, ordua pasa zaigulako edo berandu egin zaigulako.

» Elkarriketa egin den moduaren arabera, **hurrengo kontaktua zehaztu eta egingo ditugun jarduerak adostu**: hitz egiten jarraitu, eman gabe geratu diren baliabideei buruzko informazioa eman edo espezializatutako baliabideren batekin harremanetan jarri den baieztatu.

» **Hurrengo kontaktuak egiteko modua adostu emakumearekin**: Nola komunikatuko gara? Indarkeriaren arabera, batez ere erasotzaileak ezartzen dion kontrolaren arabera eta adineko emakumeak berak nahi duenaren arabera, argi utzi behar da nola jarriko garen harremanetan. Emakumeak arriskutsu ikusten badu telefonoz hitz egitea, guk bakarrik ezagutzen ditugun gakoak bila ditzakegu, kontaktua seguruagoa izan dadin. Esaterako, gure telefonoa Udal Igerilekua edo Erretiratuen Elkartea moduan jaso dezala. Kode horren bitartez harremanetan jarriko gara hitzordu bat zehaztu edo aldatzeko, deiaren justifikazio gisa “txartelerako datuak eguneratu” behar dituela esanez, esaterako. Kasu batzuetan, arriskua edo emakumearen segurtasun-falta handiak izan daitezke, eta berak bakarrik jarri ahal izango du gure harremanetan, neurri egokiak hartuz.

» **Emakumeari zuzenean galdetu nola sentitu den elkarriketan**: Entzun zaituztela sentitu duzu? Nahi zenuena kontatu ahal izan duzu? Nola zoaz?

Baliteke laguntzen ari den pertsonak zer bait egiaztatu behar izatea eta/edo emakumearen egoeraren inguruko aholkua behar izatea. Horretarako, 016 telefonora dei dezake eta aholku hori eskatu.



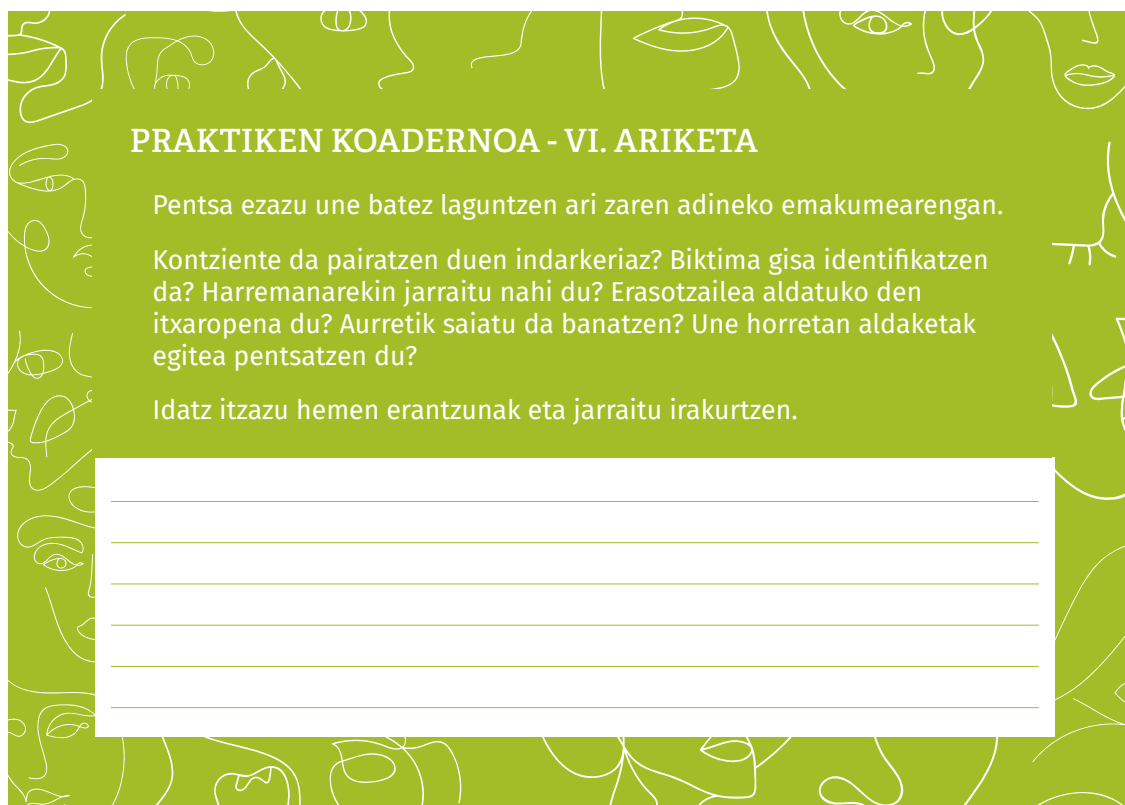
ADINEKO EMAKUMEARI LAGUNTZERAKOAN KONTUAN IZAN BEHARREKOA

- Emakume zaharrenekin prozesu bat hasi behar da, bizitzaren beraren gogoeta eta ebaluazio handiagoa eskatzen duena. Elkarriketetan nabaritu ahal izango duzu behin eta berriro gogoratzen dituztela bizitzako zenbait esperientzia. Adineko emakume horientzat, entzutea oso elementu garrantzitsua bihurtzen da, betiere, tratu txarren historiatik harago, konfiantzazko eta errespetuzko giro bat sortzeko.
- Errealitateak erakusten digu adineko emakume askok ez dutela banatzeko urratsa ematen eta aukera posible moduan pentsatu ere ez dutela egiten. Banaketa zailtzen duten muga asko daude, bai barnean, bai kanpoan ¹¹. Ohikoa da harremanean egon diren urteetan bikotekideengandik afektiboki urrunduz joan diren adineko emakumeak aurkitzea; kasu horietan, etxe barruko eta kanpoko bizitzak banatzen dituzte eta horrek ongizate pertsonala handitzea ekarri ohi du. Gogoan izan behar da bikote-harremanak jarraitzen duen bitartean emakumeak tratu txarren eraginpean jarraituko duela, horrek duen eraginarekin.
- Bestalde, beharrezkoa da errealitate egiaztagarri bat aipatzea, eta horrek adierazten du bereizketa hori egiteak, batzuetan, adineko emakumea zaurgarritasun-egoera larrian kokatzen duela, eta horrek osasun fisikoan eta psikologikoan ere eragin dezake. Pobrezia-egoeran geratzen diren emakumeek, bazterketa-egoeran geratzen direnez, eta/edo bizitza modu autonomoan eta baldintza duinetan egiteko baliabide eskasia dutenez ari gara.
- Bizitzaren zikloaren ¹² une horretan legezko banaketa eta/edo dibortzioa gauzatzen dutenek errealitate ekonomiko bat izaten dute, eta bide hori modu babestuagoan egiteko aukera eman izan ohi du. Normalean, emakumearen adinak ere eragina du erabaki horretan. Zenbat eta zaharragoa izan, orduan eta baxuagoa da banaketen eta/edo dibortzioen intzidentzia.
- Adineko emakumeen kolektiboaren barruan, zaharrenak bizitzako azken etapatik hurbil edo amaieran daude, eta heriotzak presentzia handiagoa hartzen du. Horrek esan nahi du bizitzan zehar egin izan ezin dituzten doluak egiten saiatuko direla, galdu dituzten pertsona garrantzitsuenak, beldur berriak agertuko direla...

¹¹. Ikusi *aAldaketa*-prozesua zailtzen duten elementuak 52. orrian.

¹². Azken hamar urteetan, dibortzioen kopurua nabarmen hazi da 65 urtetik gorako pertsonen artean.

3.2.3. Adineko emakumeak bizi duen unearen arabera, nola joka dezakegu?



PRAKTIKEN KOADERNOA - VI. ARIKETA

Pentsa ezazu une batez laguntzen ari zaren adineko emakumearengan.

Kontziente da pairatzen duen indarkeriaz? Biktima gisa identifikatzen da? Harremanarekin jarraitu nahi du? Erasotzailea aldatuko den itxaropena du? Aurretik saiatu da banatzen? Une horretan aldaketak egitea pentsatzen du?

Idatz itzazu hemen erantzunak eta jarraitu irakurtzen.

Emakume bat bizi duen indarkeria-egoerari buruzko kontzientzia hartzearekin lotuta zein lekutan dagoen jakiteak gure jarduteko modua hobeto ulertzea eta egokitzea ekar diezaguke, bere unea eta erabakiak hartzeko prozesua errespetatuz.

Marko teoriko gisa **Aldaketa Eredua edo Eredu Transteorikoa**¹³ erabiliko dugu, Prochaska eta Diclementek egina 1984an. Eredu horren helburua pertsonen aldaketa-prozesuak ulertzea da eta aldaketa orok dituen sei errealitateak sinbolizatzen dituzten sei etapa identifikatzen ditu. Kasu honetan, emakumea kontzientzia-hartze horretako zein unetan dagoen ulertzen laguntzen digu.

Eredu horren edukia gida honetan gaitzat hartutako kolektiboari egokitzea erabaki dugu, gure esperientzia profesionalaren arabera. Horregatik, fase bakoitza bere definizio, helburu, jokabide eta ezaugarria adineko emakumeetara moldatuz azalduko dugu. Fase bakoitza amaitzean, guztientzako jokabide orokorrak azalduko ditugu. Horiek baliagarriak izan daitezke emakumeari laguntza emateko eta baliabide espezializatueta hurbiltzen laguntzeko gida gisa.

¹³. Prochaska, J. eta DiClemente, C. (1982). *Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change*. - ProQuest. *Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 19(3), 276–288.

AURREKONTENPLAZIOA

→ DEFINIZIOA:

Emakumeak ez du tratu txarren larritasuna ikusten. Kanporantz, ukatu egiten du eta ez da biktima gisa identifikatzen. Ondorioz, fase honetan ez du laguntzarik eskatzen, eta, egiten badu, kanpo-faktore batengatik izan ohi da, esaterako, agindu judizial batengatik edo hurbileko pertsona batek behin eta berriz esan diolako.

→ HELBURUA:

Pairatzen duen indarkeria-egoera zalantzan jartzen laguntzea.

→ EMAKUMEARENGAN DITUEN EZAUGARRIAK:

- Arazoa txikiagotzea.
- Tratu txarren egoerara egokitzea.
- Anbibalentzia eta zalantzak agertzen diren lehen uneak.

→ JOKABIDEAK:

- Entzuteko prest gaudela erakustea.
- Tratu txarren egoerari zuzenean aurre ez egitea.
- Galderak izango dira gure aliatuak, emakumeak erreferentzia egiten dien askotariko abusu-egoeren “normaltasuna” zalantzan jartzeko eta bikotekidearengandik jasotzen duen tratuak sortzen dion ezinegonarekin lotura egiteko, esate baterako.
- Emakumeari indarkeriaren zikloa azaltzea. (Ikus 20. orria ere).

KONTENPLAZIOA

→ DEFINIZIOA:

Emakumea tratu txarren egoeraz ohartzen hasten da, baina etapa honetako ezaugarri nagusia anbibalentzia da. Horrek emakumea blokea dezake eta fase honetan gera daiteke denbora luzez.

→ HELBURUA:

Anbibalentziatik ateratzen laguntzeko kontzientzia hartzea sustatzea.

→ EMAKUMEARENGAN DITUEN EZAUGARRIAK:

- Kontzientzia handiagoa hartzea.
- Informazio eta konponbide posibleak jasotzeko prestuago egotea.
- Etsipen-sentimendua: irtenbidea emateko esperantza galtzea.
- Ondoeza eta/edo egonezina, anbibalentziaren eraginez.

→ JOKABIDEAK:

- Ondoeza sor dezaketen anbibalentzia-sentimenduak normalizatu eta onartzea eta bere prozesuarekin lotzea.
- Harremana mantentzeko eta eteteko arrazoiak identifikatu eta aztertzen laguntzea.
- Aldaketak sor dakizkiokeen beldurrak identifikatu eta ahotan jartzeko ingurunea erraztea.
- Aldaketak egitera ez bultzatzea.

EKINTZARAKO PRESTATZEA

→ DEFINIZIOA:

Emakumeak aldaketak egiteko asmoa du eta epe labur-ertainean egitea pentsatzen du. Ekintzara jotzen ez baldin badu, aurreko fasera itzuliko da.

→ HELBURUA:

Aldaketaren planifikazioan laguntzea.

→ EMAKUMEARENGAN DITUEN EZAUGARRIAK:

- Orokorrean, aldaketa txikiak egiten ditu helburua lortzeko bidean.
- Bikotekidearengandik banatzeko erabakiari dagokionez, berriro sor daitezkeen anibalentzia sentimenduak.

→ JOKABIDEAK:

- Egun bizi duen egoera modu objektiboan aztertzea.
- Aldaketarako erabakia indartzea.
- Egin dituen planei buruz dioena entzutea.
- Emakumearekin batera bere aukerak aztertzea.
- Planak aurrera eramatean izan ditzakeen arriskuak edo oztopoak aurreikustea.

EKINTZA

→ DEFINIZIOA:

Indarkeriari dagokionez bere egoera hobetzeko lortu nahi duen aldaketara eramango duten ekintzak egiten ditu. Honako ekintzak: Aisialdi-jardueraren batean parte-hartzea, espezializatutako gizarte-baliabideekin harremanetan jartzea, harreman sozialak berreskuratzea, ongizateari edo plazerari lotutako jarduera bat egitea, harremana haustea, banatzea edo dibortziaztea, esaterako.

→ HELBURUA:

Fase honetan egiten dituen ekintzetan laguntzea.

→ EMAKUMEARENGAN DITUEN EZAUGARRIAK:

- Bere beharrekin lotura handiagoa.
- Aldez aurretik pentsatuta eta modu kontzientean ekintzara igarotzen denean, boterea berreskuratzen du.

→ JOKABIDEAK:

- Egiten dituen aldaketak indartzea.
- Oinarrizko segurtasun-aholkuak errepasatzea (ikus 62. orria), egiten dituen aldaketek indarkeriaren maiztasuna edo intentsitatea areagotzea ekar baitezakete, eta hori jakinarazi beharko diogu emakumeari.
- Arrisku-adierazleak aztertzea (ikus 60. orria).
- Ez bultzatu aldaketak egitera.
- Ekintzak egin ostean emakumeari sortzen zaizkion sententzioak aztertzea.

MANTENUA

→ DEFINIZIOA:

Egindako aldaketak mantentzeko unea da. Gogoan izan behar da aldaketaren unea zaila dela uste dugun arren, aldaketa hori mantentzeak eta iraunarazteak zailtasun bera dutela. Gainera, indarkeria-egoerez ari garenean, aldaketa horiek ekar ditzaketen arriskuak kontuan izan behar dira: esaterako, erasotzaileak emakumearen aurka izan ditzakeen erreakzioak.

→ HELBURUA:

Aurreko etapan lortutako aldaketa edo aldaketak mantentzen laguntzea.

→ EMAKUMEARENGAN DITUEN EZAUGARRIAK:

- Erasotzailearekiko anibalentzia-sentimenduak berriro azaleratzea eta aurreko egoera faltan botatzea.
- Etorkizunarekiko beldur orokorra.
- Erruduntasun-sentimendua.

→ JOKABIDEAK:

- Helburua lortzeko egin duen prozesua balioan jartzea eta aitortzea.
- Lortutako helburuen gaineko kontzientzia hartzea eta balioestea, gehiegikeriarik eta apaingarriarik gabe.
- Aldaketa edo erabaki hori aurrera eramateko arrazoiak, egoerak eta sentimenduak gogoratzea.
- Bizi izan duen indarkeria amaitzea ekar dezaketen azken helburuak gogoratzea.
- Arrisku-adierazleak aztertzen jarraitzea (ikus 60. orria).

AMAIERA

→ DEFINIZIOA:

Aldaketa-prozesua amaitu da. Ekintza edo ekintzak egin dira eta anibalentzia desagertu egin da.

→ EMAKUMEARENGAN DITUEN EZAUGARRIAK:

- Emakumea seguru sentitzen da hartutako erabakiarekin eta aldaketak egonkor eta etengabe mantendu dira.



Berriz berdinetan erortzea aldaketa-prozesuaren fase gisa ulertzen dugu, zeharkakoa, eta, beraz, edozein unetan gerta daitekeena.

BERRIZ BERDINETAN ERORTZEA

→ DEFINIZIOA:

Berriz berdinetan erortzea aldaketa-prozesuaren aurreko faseetara atzera egitea da. Aurreko etapan ohikoak ziren portaerak eta jokabideak agertzen dira berriro ere.

Berriz berdinetan erortzea aldaketa-prozesuaren parte da, eta, paradoxikoki, askotan, hasitako aldaketei berrekiten lagun diezaioke emakumeari.

→ HELBURUA:

Hasitako aldaketa-prozesuarekin lotuta, adineko emakumeari prozesua bideratzen eta egoera berriaren gaineko kontzientzia hartzen laguntzea.

→ EMAKUMEARENGAN DITUEN EZAUGARRIAK:

- Denbora baten ostean desagertu egiten den hasierako erosotasun-sentsazioa.
- Erruduntasuna
- Porrot-sentsazioa.

→ JOKABIDEAK:

- Berriz berdinetan erortzea eta ordura arte egindako ekintzak porrot gisa ikus ditzan ekiditea, aurrera egitea eragotz dezaketen erruduntasun-sentimenduak sor ez daitezen.
- Emakumeari ikusarazi prozesu horretan ohikoa izaten dela aurreko faseetara itzultzea edo adiskidetzea; paradoxikoa izan daitekeen arren, beharrezkoak izaten dira askotan behin-betiko hausturarantz urratsak emateko, hori bada emakumeak nahi duena.
- Enpatia erakustea.
- Hurbiltasuna, entzute aktiboa eta goxoa.
- Ordura arte egindako lorpenak aitortzea.

FASE GUZTIENTZAKO JOKABIDE OROKORRAK

- Prozesuan sor daitezkeen emozioei tokia ematea.
- Adineko emakumearen autozaintza maila aztertzea eta autozaintzarako plan bat egiten laguntzea, bere buruarekin duen harremana hobetzen lagunduko dion zahartze aktibo bat sustatzeko. Loaren eta esna-aldiaren erritmoa, elikadura, kirola, osasun fisikoaren eta psikologikoaren jarraipen egokia, gizarte-harremanak eta beste batzuk lantzea.
- Sozializazio-eremuetan parte hartzera animatzea, espazio seguruak eta errespetuzkoak direla ziurtatuz. Eremu pertsonala eta gozamenerakoa berreskuratzen lagundu.
- Emakumeari oinarritzko segurtasun-aholkuak ematea. (Aurrekontenplazio-etapan baloratu beharrekoa).
- Gomendioak gogoan dituela eta betetzen dituela baieztatu. (Aurrekontenplazio-etapan baloratu beharrekoa).
- Espezializatutako baliabideen inguruko informazioa ematea, ahalik eta informazio argi eta zehatzena emanaz. (Aurrekontenplazio-etapan baloratu beharrekoa).
- Alorreko baliabide espezializatu batean laguntza eskatzera motibatzea. (Aurrekontenplazio-etapan baloratu beharrekoa).

ALDAKETA PROZESUA ERRAZTEN DUTEN ELEMENTUAK

- Ohikoa da ikustea emakumeek 65 urte betetzean, emazte eta ama moduan sozialki “eskatzen” zitzaizkien eginbeharrek bete izanaren sentrazioa dutela. Beraz, askatasun pertsonala faltan botatzen has daitezke. *“Orain, ni”*.
- Gainera, bizitza-itxaropenak gora egiteak eta bizitza-baldintzak hobetzeak eragiten dute 65 urteren bueltan dauden adineko emakume asko gazte sentitzea eta osasuntsu egotea.
- Erresilientziarako gaitasun handia.
- Bizitzan lasaitasuna eta baretasuna izateko desira orokortua.
- Emakumeek, bizitza-zikloaren une honetan, erasotzailearekiko aldaketarako itxaropen txikiagoa dute, edo ez dago halakorik, eta dagoeneko onartu dute bikote-harremana hobetzeko aukerarik ez dagoela.
- Halaber, ia erabat desagertu da kasu batzuetan harremanaren hasieran egon zitekeen maitasun erromantikoaren ideia.
- Harremana uzteko garaian, seme-alabak etxetik joateak eragina izan dezake adineko emakumeengan, bai erasoak ugaritu egin direlako, bai seme-alaben gaineko zaintza arindu egiten delako eta haien buruengan arreta gehiago jartzen dutelako. Gainera, bikote-harremana areagotu egiten da, bizikidetzan bi pertsona soilik direlako.
- Arriskua areagotu egiten dela ikusteak harremanarekin eta bizikidetzarekin amaitzera bultzatzen ditu emakumeak.
- Sareko baliabideen, elkarteen, erakundeetan edota instituzioen informazioa eta babesa izatea. Baliabide komunitarioekiko harremana funtsezkoa da irteteko eta hobetzeko aukera bat zabaltzeko ahal izateko.



3.2.4. Adineko emakumeen arretarako zer baliabide daude?



LARRAIALDI EDO ARRISKU EGOERA BATEN AURREAN

	DEITU 112-ra	
	Deskargatu mugikorrean 112 SOS Deiak App aplikazioa https://www.euskadi.eus/112-sos-deiak-app-a/web01-a2bapps/eu	→ BALDINTZAK: • Mugikorrean geolokalizaziorako GPSa gaituta izatea. • Mezu bidez edo ahoz komunika zaitezke (ezgaitasunen bat izanez gero, jakinaraz iezaiezu).
	Joan zaitez zure etxetik gertuen dagoen Ertzaintzaren komisaldegira . https://www.ertzaintza.euskadi.eus/lfr/eu/web/ertzaintza/donde-estamos	→ ZER EGINGO DUTE? • Ofiziozko abokatu bati deituko diote, salaketa jartzen lagun diezazun. • Salaketa jasoko dute eta, zuk nahi izanez gero, babes judizialerako neurriak eskatuko dituzte, bai zuretzat, bai zure familia-nukleorentzat. • Polizia-babeserako neurriak eskainiko dizkizute, zure arrisku-egoeraren arabera. • Lokalizatzeko gailu bat eskainiko dizute, arrisku-egoeran bazaude non zauden jakin ahal izateko.
	Egunean 24 orduz	



OSASUN-ARRETA JASOTZEKO

	→ ZER EGIN DEZAKEZU? • Larrialdietako osasun-zentro batera joan eta, nahi izanez gero, azaldu nork eragin dizkizun lesioak.	→ ZER EGINGO DUTE? • Medikuaren lesioen partearen kopia emango dizute. • Lesioen parte epaitegira bidaliko dute. • Beharrezkoa izanez gero, harremanetan jarriko dira gizarte-zerbitzuekin edo Ertzaintzarekin.
	Egunean 24 orduz	

INFORMAZIOA JASOTZEKO ETA/EDO ZURE KASUA ADITUEI AZALTZEKO



TELEFONO BIDEZKO ARRETA ZERBITZUA

ESTATUKOA

016

ATENCIÓN A VÍCTIMAS
DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

016-online@igualdad.gob.es

600 000 016 WhatsApp

AUTONOMIKOA

S.A.TE.VI

900 840 111

Genero-indarkeriaren biktimaren diren emakumeei informazioa eta arreta eskaintzeko espezializatutako zerbitzua



- 51 hizkuntzatan eskaintzen du zerbitzua.
- Egunean 24 orduz.
- Urtean 365 egunetan.
- Doako zerbitzua, anonimoa eta konfidentziala.
- Faktura elektronikoa ez du seinalerik uzten.



AURREZ AURREKO ARRETA ZERBITZUA

UDALERRIETAN	GINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUA Udala edo Mankomunitatea (gizarte-langileak)	
	BERDINTASUN SAILA Udala edo Mankomunitatea	
FORU ALDUNDIETAN	GIZARTE ONGIZATEKO FORU ERAKUNDEA San Prudentzio kalea, 30, 01005 Vitoria-Gasteiz. Telefonoa: 945 151 015	
	EMAKUMEAK BABESTEKO ETA FAMILIENTZAKO LAGUNTZA Urkixo zumarkalea 4. Planta 2º eta 3º 48008 Bilbo. Telefonoa: 944 066 900	
	INDARKERIA MATXISTAREN BIKTIMA DIREN EMAKUMEEN GIZARTERATZE ETA ARRETA ZERBITZUA Txara II kalea, Zarategi pasealekua, 99 - 20015 Donosti. Telefonoa: 943 112 111	
EUSKO JAURLARITZAN	DUSTIZIA SAILA - BLZ (Biktimari Arreta eskaintzeko Zerbitzua) https://www.justizia.eus/biktima	
	Araba Justizia Jauregia Gasteiz Hiribidea, 18, 01008 Vitoria-Gasteiz 900 180 414 (doakoa) 945 004 895	Bizkaia Justizia Jauregia Bide Onera, z/g, 48901 Barakaldo 944 001 031
	Bizkaia Justizia Jauregia Ibáñez de Bilbao, 3-5, 48001 Bilbao 900 400 028 (doakoa) 944 016 487	Gipuzkoa Justizia Jauregia Kalkutako Teresa Plaza, 1 20012 Donostia-San Sebastián 900 100 928 (doakoa) 943 000 768
	GIZARTE ZERBITZUETAKO HELBIDEA ENPLEGU ETA GIZARTE POLITIKA SAILA violenciacontramujeres@euskadi.eus Donostia-San Sebastián kalea, 1 01010 Vitoria-Gasteiz	
		Aholkularitza tekniko: 945 019 327 Aholkularitza juridiko: 945 019 316

- Hitzordua eskatu beharko duzu aurrez aurreko arreta jasotzeko.
- Telefonoz egin dezakezu..
- Zure egoeraren berri eman nahi badiezu, jarraitu beharreko urratsen inguruko informazioa emango dizute.



ETA HORREZ GAIN, LAGUNTZA GEHIAGO ERE IZAN DEZAKEZU

<https://www.emakunde.euskadi.eus/x57aEAIWar/comunvJSP/x57avCambioldioma.do?from=mapa>

EMAKUNDE - EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA

Manuel Iradier kalea 36. 01005 Vitoria-Gasteiz

Tf: 945 016 700

emakunde@euskadi.eus

www.emakunde.euskadi.eus



EMAKUMEEN ELKARTEAK

https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_guias2/es_emakunde/adjuntos/guia_asoc_mujer_euskadi.pdf

EMAKUMEEN ETXEAK EDO ANDRAGUNEA

<https://www.berdingune.euskadi.eus/arloak/-/informazioa/emakumeen-etxeak>

AHALDUNTZE ESKOLAK

<https://www.berdingune.euskadi.eus/arloak/-/informazioa/ahalduntze-eskolak>



3.3. Arrisku egoerak

Tratu txarrak ematen diren harreman guztietan dago emakumearen osasuna arriskuan. Ez gara osasun-fisikoarentzat duen arriskuaz soilik ari, baita osasun emozional eta psikologikoarentzat ere. Horiek biek garrantzi berbera dute maila guztietan.

3.3.1. Zeri erreparatu behar diogu arrisku-egoera bat hautemateko? Adierazleak

Indarkeria mota hori pairatzen duen edozein emakumeren arrisku-egoeraz hitz-egitea eta baloratzea zeregin konplexua da. Praktikak erakutsi digu, askotan, bikoteak edo bikotekide ohiak emakume bat erailtzen duenean, ez dagoela arriskuaz ohartarazten zuen aurreko daturik. Hala eta guztiz ere, eta huts egin dezaketen arren, badira arriskua ikusten lagun diezaguketen adierazle batzuk.

EMAKUMEA ARRISKUAZ OHARTZEA

Nola bizi du emakumeak tratu txarren egoera? Bere bikotekidearekiko beldurra sentitu al du noizbait? Beldurra sentitzen du une honetan?

Galdera horien erantzunak lehen termometroa izan daitezke harremanaren barruan gertatzen denaren ideia bat izateko. Zalantzarik gabe, hautemate subjektibo hori kontuan izan behar da emakumeak bere osotasun fisikoa eta/edo psikologikoa arriskuan ikusten badu. Zoritxarrez, emakume batek beldurrik ez duela esaten badu, ez du berariaz esan nahi arriskurik ez dagoenik. Izan ere, emakumea tratu txarretara ohituta egoteak, denbora luzez pairatu izanak, indarkeriaren normalizazioak edo erasotzailearekiko haserreak beldurra estal dezakete, nahiz eta benetako arriskua edo arrisku larria egon.

ERASOTZAILEAK EMAKUMEAREN AURKA EGINDAKO HERIOTZA-MEHATXUAK

Erasotzaileak hiltzearekin egin dio mehatxu? Noiztik gertatzen dira mehatxu horiek? Berriak dira edo aspalditik pairatzen ditu? Erasotzaileak xehetasunak ematen ditu; noiz edo nola egingo duen?

Beti izan behar da kontuan heriotza-mehatxuak egon daitezkeela, indarkeria-zantzu larria baita eta arrisku-adierazle argia.

ERASOTZAILEAK BERE BURUAZ BESTE EGINGO DUELA MEHATXATZEA

Erasotzaileak joera autolitikoekin mehatxu egitea desesperazioaren adierazle izan ohi da, eta biktimizazioaren bitartez emakumearengan eragina izatea bilatzen du, bere helburuak lortzeko emakumea manipulatzuz.

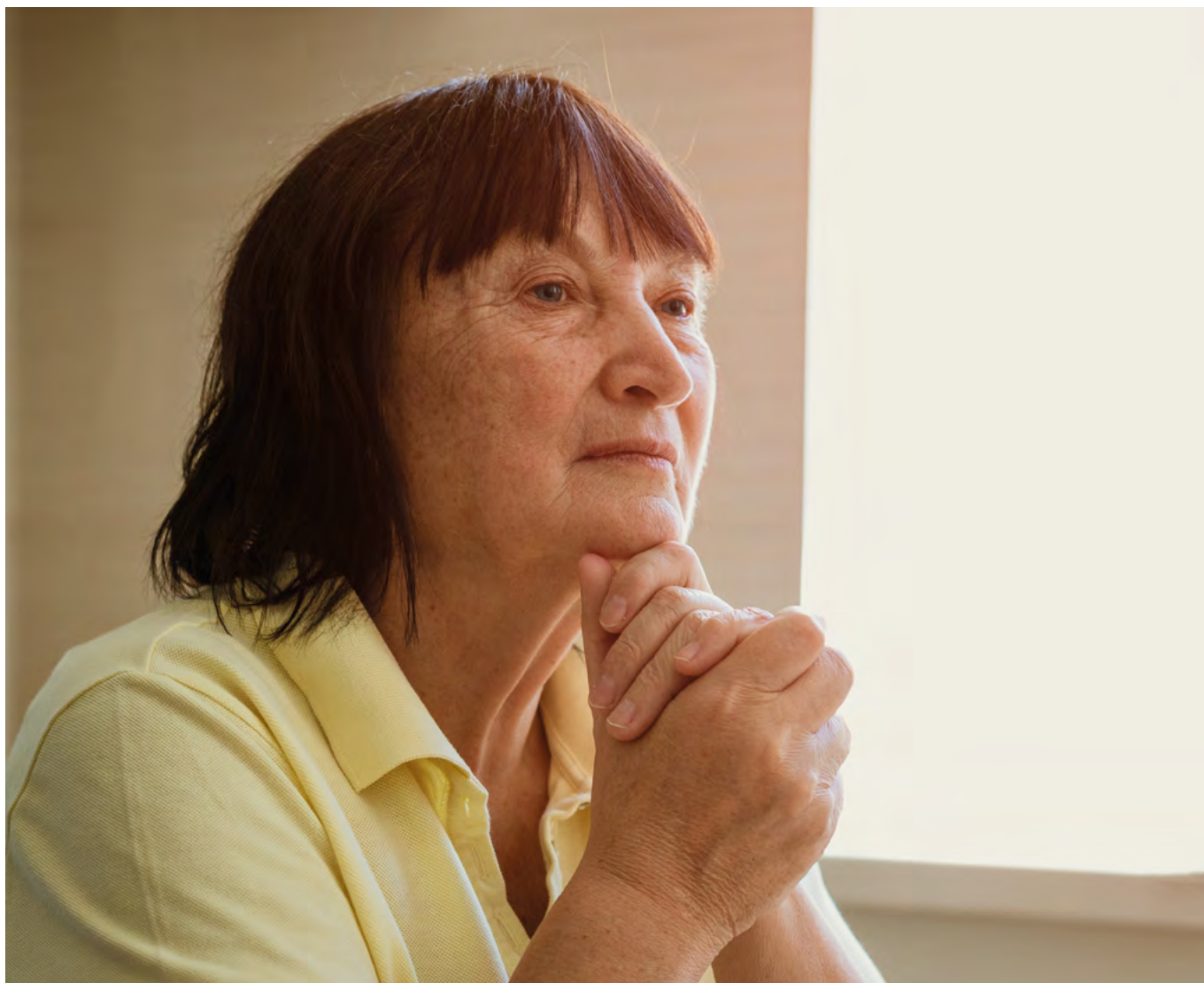
ERASOTZAILEAK GIZARTE ETA/EDO FAMILIA-BABESIK EZ IZATEA

Giza harremanak ditu erasotzaileak? Senideekin ohiko harremana du?

Lan-jarduerarik egiten ez duen erasotzaileak baliteke giza lotura edo harremanik ez izatea. Hori horrela, bikote-harremana da egunerokoaren ardatza, eta bere frustrazioen jo puntua bihurtzen da, geldiarazi dezaketen lekukorik ez dagoen tokia baita gainera.

INDARKERIAREN MAIZTASUNAREN ETA INTENTSITATEAREN IGOERA

Erasotzaileak indarkeria areagotzen badu, alarmak aktibatu behar dira. Emakumeak segurtasun-neurriak hartu beharko ditu uneoro.



3.3.2. Zer segurtasun-gomendio eman diezazkiokegu emakumeari babesteko?

Jarraian emango ditugu, alde batetik, bikotekidearen tratu txarrak jasaten ari den emakume orok modu informatiboan izan behar dituen zenbait oinarritzko segurtasun-aholku, eta, bestalde, eraso bat eman daitekeen unerako gomendio zehatzak.

ONARRIZKO SEGURTASUN-GOMENDIOAK

- **016ra edo SATEVIra (900840111) deitu:** Emakume orok modu anonimoan erabil dezake telefono hori bizi duen indarkeria-egoeraren inguruan hitz egin, hustu edo informazioa eta gidaritza jasotzeko, eta deia ez da dei-erregistroan gordeta geratzen. Telefono hori 24 orduz dago erabilgarri, urteko 365 egunetan.
 - **Bere egoera konfiantzazkoa duen pertsona batekin partekatzea,** babes edo ustezko babes gisa ikusten duena behar izanez gero pertsona hori alboan izateko, esaterako, uneren batean etxetik joan beharko balu.
- Tratu txarren egoeretan ohikoa izaten da, uneren batean, emakumeak etxetik alde egin behar izatea, behin-betiko edo aldi baterako. Garrantzitsua da irteera erraztuko duten gomendio batzuk jarraitzea. Horietako batzuk dira:
- **Oinarritzko dokumentazioa lokalizatuta, gordeta edo eskura izatea:** NANA, pasaportea, bizileku-baimena, etxearen eskritura edo alokairuaren kontratua, osasun-txartela, gidabaimena izango balu, aurrezki-libretak, kreditu-txartelak, etab.
 - **Dirua izatea:** bai eskudirutan bai berak bakarrik erabil dezaken kontu-korrante batean. Egokiena litzateke segurtasun-neurri guztiekin dirua aurrezten joatea, hau da, erasotzailea ohartu gabe.
 - **Dituen jabetzako giltzak edo giltzen kopia edukitzea.**
 - **Oinarritzko arropa prest izatea, bat-batean atera behar badu.** Dokumentazioa, dirua, giltzak, medikazioa edo arropa gizonak aurkituko ez dituen toki batean gorde ditzake, edo konfiantzazko pertsona horren etxean, arriskuak saihesteko.
 - **Zer etxebizitza-baliabide dituen aztertu:**
 - » Hurbileko pertsona baten etxera joateko aukera badu, emakumeari aurretik lagundu beharko zaio kontu horien inguruan gogoeta egiten, bere segurtasuna ahalik eta gehien bermatzeko: ***Seme-alaben etxera joan daiteke? Lagunen baten etxera joan daiteke? Segurua da? Non bilatuko luke gizonak aurrena? Eta gero?***
 - » Hurbileko pertsona baten etxera joan nahi ez badu edo ezin badu, emakumeak sarearen ¹⁵, baliabideak ezagutu behar ditu, baita bere oinarritzko ¹⁶ eskubideak ere. Larrialdietarako harrera-etxeak dira kasu horietan erabili beharreko baliabideak.

¹⁵. Ikus 57. orrialdetik 59.era.

¹⁶. Ikus 64. orrialdea.

ERASOAREN UNERAKO GOMENDIO ZEHATZAK

- **112ra deitu:** Emakumeak bere osotasun fisikoa edo psikologikoa arriskuan ikusten badu, larrialdietako telefonora dei dezake, eta edozein ordutan artatuko dute.
Jakin beharra dago, 112 zenbakira deitu eta larrialdi-egoera baten eta/edo bikotekidearen eraso baten berri emateak ez duela zertan salaketa jartzea esan nahi. Baina emakumeak identifikatu egin beharko du, eta baliteke bi polizia joatea larrialdiaren tokira. Polizia horiek, kalez jantzita joan behar dute teoriarik, baloratuko dute salaketa jarri edo ez, jaso edo ikusten duten egoeraren arabera.
 - **Zure egoera konfiantzazkoa duzun pertsona batekin partekatzea,** laguntza edo balizko laguntza gisa hartuta, betiere, hala behar izanez gero, pertsona hori kontuan hartu ahal izateko; esate baterako, une jakin batean ohiko etxebizitza utzi behar izanez gero.
 - **Edozein aitzakiarekin etxetik irtetea eraso bat aurreikusten den unean.**
 - **Lehenago irten ezin izan badugu, erasoaren unean ihes egin, ahal dela.**
 - **Etxeko leihoak ireki, oihuak edo kolpeak kanpotik entzun daitezten:** Agian bizilagunek poliziari jakinarazi diezaiekete.
 - **Sukaldean edo komunean egotea saihestu, arriskutsuak izan daitezkeen objektuak baitaude.**
 - **Irteera zaila duen etxeko toki batean harrapatua geratzea saihestu.**
 - **Kaleko atera hurbiltzen saiatu alde egiteko,** aukerarik baldin badago.
 - **Egoerarako konponbiderik ikusten ez bada, erasotzaileari kasu egin lasaitzen den arte.**
- Emakumeak baieztatzen badigu eraso fisikoak pairatzen dituela, edo susmoak baditugu bere osotasun fisikoa eta/edo psikologikoa arriskuan jarriko duten erasoak paira ditzakeela, hauek dira bera babesteko zenbait gomendio:
- **Eremu ahulak babestu, hala nola sabela, lurrean etzanez fetuaren posizioan.**
 - **Burua besoekin edo objektuekin batekin babestu, hala nola kuxin edo burko batekin.**



3.4.

Arrisku-testuinguru batean, zer eskubide ditu bizilekua uztea eta/edo indarkeria-egoera salatzea erabakitzen duen emakumeak?

Emakumeak arreta medikoa jasotzea eskatzen duen eraso fisiko edo bestelako erasoren bat pairatu badu, ezinbestekoa da Larrialdietako Osasun-Zerbitzura joan ahal izatea, miaketa, diagnostikoa eta tratamendurako.

Halaber, medikuari azaltzea bikotekideak eginiko eraso bat izan dela, lesioen agirian jasota gera dadin.

Edozein erabaki hartu aurretik ezinbestekoa da etxetik ateratzea eta/edo tratatu txarrak salatzea erabakitzen duten emakumeek dituzten zenbait eskubide ezagutzea. Arrisku-egoera batean, honako eskubide hauek izango ditu, besteak beste:

- **Larrialdietako harrera-zentro batera lekualdatua** izateko eskubidea du.

Zentro horietara sartzeko, beharrezkoa da poliziak lagunduta joatea. Kokalekua konfidentziala izan ohi da. Horregatik, lehenik eta behin, Ertzaintzaren edo Udaltzaingoaren polizia-etxe batera joan behar da beti egoeraren berri ematera, eta, bertan, beharrezko informazioa eman, lagundu eta zentrora eramango dute.

Protokolo horretan poliziak esku hartzen duen arren, ez da derrigorrezkoa salaketa jartzea larrialdietarako harrera-zentrorara sartzeko. Bera, salaketarik jarri ez badu, emakumea zentroan geratu ahal izango da gogoeta egiteko, informazioa jasotzeko eta espazio seguru batetik komeni zaizkion erabakiak hartzeko ezartzen den denboran zehar.

- Emakumeak tratatu txarrak salatzea erabakitzen badu, **doako laguntza juridikoa jasotzeko eskubidea** du.

Emakumea salaketa jartzera joaten den unetik, bai guardiako epaitegi batean, bai polizia-etxe batean, espezializatutako laguntza juridikoa jasotzeko eskubidea du. Salaketa formalki jarri aurretik ezinbestekoa da abokatuarekin elkarrizketa txiki bat izatea aholkularitza egokia jasotzeko.

Horretarako, Bizkaiko Abokatuen Elkargoko etxeko indarkeriaren ofiziozko txanda dago, eta urteko egun guztietan hiru abokatu izaten ditu guardian, 24 orduz. Epaitegiko eta/edo polizia-etxeko langileak zerbitzu horrekin jarri beharko dira harremanetan, dagokion abokatu bertan izan dadin, gehienez ere, 3 ordutan.

Abokatu hori bera izango da hurrengo egunean emakumearekin batera babes-aginduen agerraldira joango dena, hori eskatuko balu, eta prozedura juridiko osoan zehar emakumeari lagunduko diona. Era berean, **salaketa jartzeko unean, eskubidea du abokatuaz gain, nahi duen pertsonaren laguntza izateko**. Une horretan lagundua eta/edo babestua sentitzea ezinbestekoa da hasiko duen prozesuak ekarriko dituen erabakiak hartzeko.

- **Biktimaren arreta-zerbitzutik, eta udal edo foru gizarte-zerbitzuetatik doako babesa jasotzeko eskubidea du.** Salaketarekin edo gabe, tratatu txarrak jasaten dituzten emakumeei arreta emateko espezializatutako zerbitzu publikoetarako eskubidea du emakumeak. Hainbat motatakoak izan daitezke: orientazio juridikoa, soziala, psikologikoa eta/edo hezigarria.

04.

Autozaintza



Euntzioak giza-harremanen inguruan betetzen dituztenek, eta, batez ere, indarkeria matxista pairatzen duten emakumeekin lan egiten duten profesionalek, egoera horiei aurre egiteko gaitasuna izateaz gain, esku-hartzeek eragin ditzaketen emozioak identifikatu eta eusteko gaitasuna izan behar dute.

Argi izan behar dugu indarkeria-kontakizunak entzute hutsak emozionalki, psikologikoki eta fisikoki ere eragina izan dezakeela.

ETA ZERK SORTU DEZAKE ERAGIN HORI?

- Emakumearen kontakizunaren bitartez indarkeriaren lekuko izatea.
- Bizi ditzakeen arrisku-egoerak hautematea.
- Indarkeria jasaten ari den emakumeak kontaktzen dituen min, beldur, frustrazio edo haserre sentimenduekin eta emozioekin enpatia izatea.
- Bizitako, erabilitako, izua izandako edo pairatutako indarkeriekin konektatzea.
- Emakumeari lagundu ostean, gertakariaren oroitzapen intrusiboak izatea.
- Emakumeak harremanarekin jarraitzea erabakitzen duenean, frustrazio eta inpotentzia maila altuak.
- Hainbat babes-baliabideren akatsak ikustea, judizialak, polizialak edo gizarte-zerbitzuetakoak. Izan ere, batzuetan emakumea berriro biktimizatu dezakete edo beharrezko arreta ez eskaini.
- Erasotzailearen ustezko eraso baten aurrean babesgabe egotea.



Gainera, tratu txarren egoera bat kontatzen ari zaigun adineko emakume bat aurrean dugunean, jo dezagun 85 urteko emakume bat, zahartzaroaren inguruan ditugun estereotipoak direla eta, zaurgarritasuna, pena edo bera babesteko bulkada senti dezakegu, eta horrek gure jokaera hutsaldu dezake. Gure ardura da bestea “salbatzeko” desira hori zaintzea, eta gure lanean zer nolako eragina izango duen pentsatzea. Izan ere, ikusi¹⁷ dugun moduan, gehiegizko inplikazioak edo aurrean dugun emakumeak baino gehiago dakigula pentsatzeak guretzat eta laguntzen ari garen pertsonarentzat osasuntsua ez den rola hartzera eramango gaitu.

Kontrakoa ere gerta daiteke; emakumeek irudikatu egin gaitzakete edo familiako norbaiten edo ezagunen baten antza hartu. Horrek ekar lezake gu zaintzen ahalegintzea edo kontatzen ari den horrek guregan izan dezakeen eraginaren arduradun sentitzea. Beraz, ematen ari garen laguntza zaindu egin behar dugu, harremanaren mugak gaindi ez daitezen, eta, nolana ere, gure osasuna zaintzeko eta emakumearentzat laguntzaile eraginkorrenak izateko, ahalik eta ondoen kudeatu behar ditugu gure emozioak.

¹⁷. Ikus 41.etik 46.era bitarteko orrialdeak, laguntzailearen jarrerari buruzkoak.

ZER ESTRATEGIA ERABIL DITZAKEGU GURE BURUA ZAINTEKO?

Lehenik eta behin, elkarrizketa bat hasi aurretik eta ondoren, lagungarria izango da hainbat konturen inguruan gogoeta egitea emakumearen esku-hartzearen inguruan nola sentitzen garen jakiteko.

PRAKTIKEN KOADERNOA - VII. ARIKETA

Elkarrizketaren aurretik, har ezazu tarte bat arnasteko eta toki honetan zeure buruarekin konektatzeko, hemen eta orain.

Imajina ezazu emakumea zure aurrean dagoela. Begira ezazu eta entzun iezaiozu zure buruari. Nola dago zure gorputza? Nola dago zure gogo-aldatea? Nolako sentsazioak dituzu? Zer gertatuko den susmorik baduzu? Nolako susmoak dituzu?

Hauteman duzunaren gaineko kontzientzia hartu eta idatz ezazu jarraian.



PRAKTIKEN KOADERNOA - VIII. ARIKETA

Eta elkarrizketaren ondoren, har itzazu beste minutu batzuk konektatu duzun horri entzuteko. Nola zaude elkarrizketaren ondoren? Nola dago zure gorputza? Zein emozio identifikatzen dituzu? Elkarrizketan zehar eta ondoren, nolakoak izan dira zure sentrazio emozionalak eta fisikoak? Zerbaitek bereziki harritu zaitu? Zerk? Bizi izan duzun edo zure inguruko norbaitek bizi izan duen bizipenen bat gogoratu duzu? Zein asmo nituen elkarrizketa honetarako? Bete dira? Bete ez badira, nola sentiarazten nau horrek? Asmo horiek emakumearen beharrari edo nireei lotuta zeuden?

Hauteman duzunaren gaineko kontzientzia hartu eta idatz ezazu jarraian.

Galdera horiek erantzuteak emakumeari laguntzerakoan dugun posizioaren azterketa egiten ahalbidetuko digu. Era berean, elkarrizketan zehar hunkitu gaituen horren inguruan jabetzen lagunduko digu, baita gure pentsamenduak, emozioak eta sentimenduak identifikatzen ere. Hasieran, ariketa zaila izan daiteke lehenago egin ez bada, baina gure errutinan txertatzen goazen heinean, errazagoa egingo zaigu.

Azterketa horrek ere aukera emango digu gurea dena eta emakumeari dagokiona bereizteko, hau da, gure proiektzioak identifikatzeko eta izan dezaketen edo izan duten eraginaren inguruan gogoeta egiteko. Ez dugu ahaztu behar hautemateko tresna nagusia garel, beraz, gure ardura izango da gure makineria zaintzea.

Era berean, galdera horiei erantzuteaz gain, esku hartzeko egokiak iruditzen zaizkigun aldaketak sar ditzakegu; era berean, autozaintza errazteko beharrezko neurriak ere har ditzakegu, hau da, gure ongizate fisikoa, psikologia eta afektiboa lortzera bideratutako ekintzak.

Tratu txarrak hautemateko jardunean aritzen den pertsonari edo esku-hartze zuzena duenari ongizatea ekartzen dioten beste ekintza batzuk dira esperientziak taldearekin partekatzea, gure lana kanpotik eta behin eta berriro ikuskatzea, eta hobetzeko eremuetan edo guretzat interesgarriak direnetan prestakuntza jasotzen jarraitzeko prest egotea.

Indarkeria pairatzen duten edo pairatu duten emakumeei laguntza egokia ematea bezain garrantzitsua da haiekin batera lan egiten dugun profesionalek autozaintza egokia bermatzea.

05.

Amaierako gogoetak

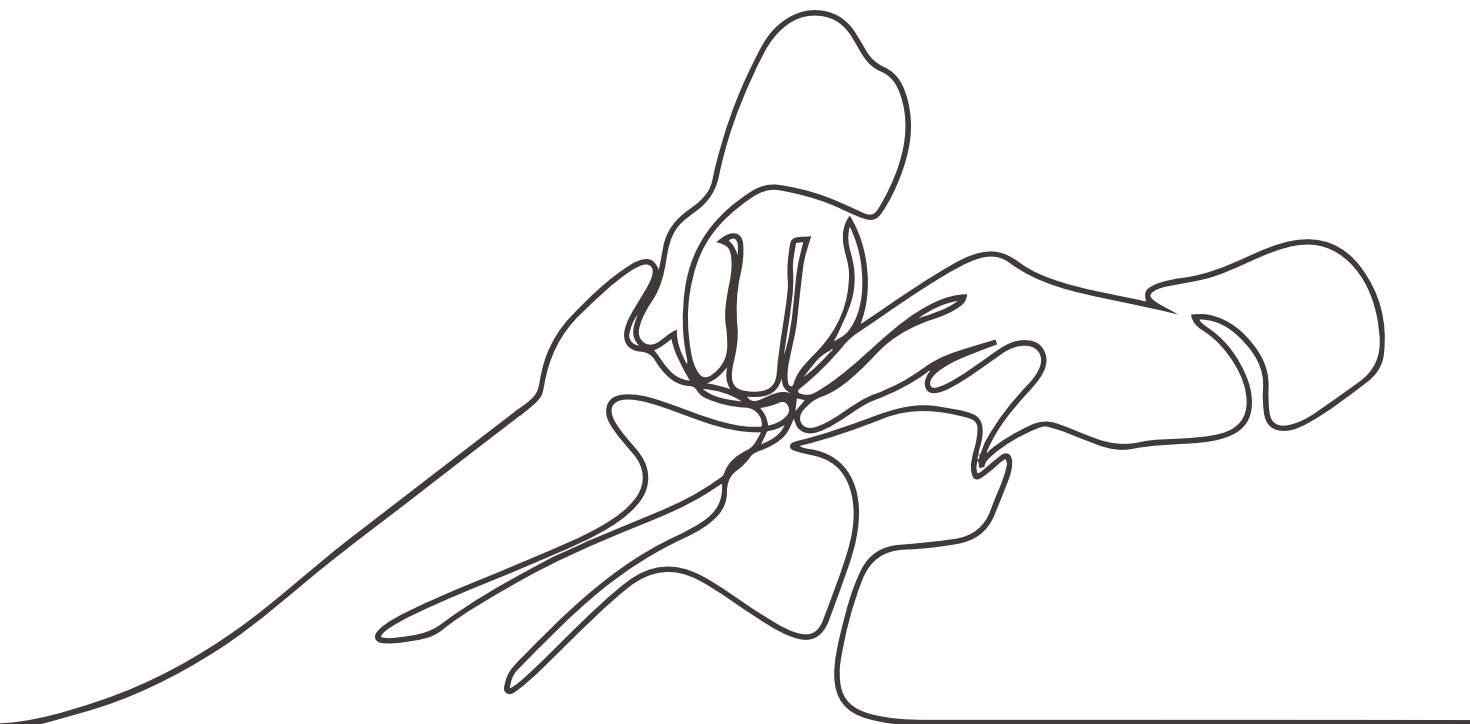
Lerro hauek idazten amaitu dugunean, mundu mailako pandemian murgilduta gaude oraindik, eta horrek bizimodu bat eten du, ziurrenik betiko. Alferrikako da gaur egun oraindik ikusten ez ditugun ondorioak zein izango diren neurtzen saiatzea. Baina epe motzean, esan dezakegu pandemia honek gizartearen utzi duela. Oro har, izaki zaurgarri eta hauskor moduan sentitu gara, kontrolatzen genuela uste genuen mundu batean. Zalantzarik gabe, 65 urtetik gorako adineko emakumeen kolektiboarentzat zaurgarritasun hori ez zen arrotza, baina egungo egoerak indartu egin du emakume horietako askok dagoeneko bizi zuten babesgabetasuna eta bakardadea.

Gidan ikusi dugun moduan, gizarte-loturak mantendu edo egiteko aukera ezinbesteko tresna da tratatu txarrak pairatzen dituzten emakumeentzat. Bada, COVID-19ak gizarte-lotura horiek egiteko aukerak zapuztu ditu. Egoera honetan, inoiz baino beharrezkoagoak dira egoera hori arintzea ahalbidetuko duten baliabideak eta tresnak eskura izatea, ahal den neurrian. Horretarako, erakundeen, hirugarren sektorearen eta herritarren konplizitatea eta elkarlana funtsezkoak dira.

Gure taldeak ibilbide luzea du dagoeneko tratatu txarrak jasaten dituzten adineko emakumeen esku-hartze psikohezitzailean. Alde horretatik, balioetsi, berreskuratu eta egungo egoerara egokitu nahi ditugu gure tresnak eta metodologiak. Gida honetan, hautemateko eta hasierako uneetan bakarka laguntzeko tresnetan oinarritu gara, baina ez dugu gida hau amaitu nahi esku-hartzean emakume horientzat talde-lanak duen garrantzia nabarmendu gabe.

Talde-lanak ahots asko biltzen dituen espazioa sortzen du, eta, bertan, beste emakume batean ikus eta antzeman dezakezu zeure burua. Ispilu gisa funtzionatzen duen antzemate horri esker, emakumeok beste izateko eta munduan egiteko modu batzuk ezagut ditzakegu eta zaharkituak geratu ziren ereduak atzean utzi. Talde-lanak, gainera, begirada zabaltzeko eta bizipen indibiduala gainditzeko aukera ematen digu, atzean dauden egitura ekonomiko eta sozialez jabetuta, elkar ulertu eta erruak eta atsekabeak atzean utzita aurrera egin ahal izateko. Horrela, gure historiaz berriro jabetu eta gure bizitzan jabe sentitzeko gai gara.





Emakumeok, eta batez ere adineko emakumeok, ausardia eta indarra daukagu. Baina erruduntasun-sentimendua eta sakrifizio-esperientzia daramatzagu gainean, besteen zerbitzura bizi izan garelako. Lehenago edo geroago denok izango garen adineko emakume horiengan pentsatzen badugu, ez dugu sekula haien bizitzak ehundu dituzten testuinguru soziala, politikoa eta kulturala ahaztu behar. Ziurrenik haiek izango dira gizartea, arauak, balioak eta jarraibideak erritmo oso bizkorrean nola aldatzen ziren gehien ikusi duten emakumeen belaunaldia, eta horretara egokitu behar izan dira. Kasu batzuetan, onurak ere lortu dituzte.

Horregatik, emakume horien esku-hartzean dauden profesional, boluntario eta laguntzaileen ikuspegi-aldaketa ezinbestekoa da haiei begiratzerakoan. Adineko emakumeekin lotzen ditugun estereotipo eta aurreiritzi asko daude. Zahartzaroa narriadura fisikoarekin lotu ohi dugu ia automatikoki, pena sentitzen dugu edertasunaren eta sexualitatearen ikuspuntutik galdutzat ematen dugun kolektibo batengatik, eta emakume horien aniztasuna infantilizatu eta homogeneizatu egiten dugu.

Gure metodologiak eta lan-erritmoak emakume horien behar zehatzetara eta igarotzen ari diren bizitzako unera egokitu behar dira. Horretarako, ezinbestekoa da geure buruari galdetzea eta berrikustea, eta horrela egiaz eta zorrotz laguntzea.

Emakume horiek indarkeria matxistaren biktimak dira eta izan dira, baina, era berean, egoera zailei aurre egiteko estrategiak eta mekanismoak garatzen ikasi duten emakumeak dira. Laguntzerakoan, ezin dugu ahaztu guztiek duten errealitate baten alderdi bikoitz hori. Zaintzaileak, biktimak, egileak, alabak, ahizpak, batzuk amak, jakintsuak, ahulak, indartsuak dira. Haien ahotsek eta hitzek, beste testuinguru eta leku batetik, gogoratzen digute zer garen, zer dakargun eta aldatzeko gure esku zer dagoen. Bizitzaren kalteak batzuetan arindu egin daitezke, beste batzuetan ez, baina talde-lana, emandako eskuak, eta elkarbanatutako desirak hor geratzen dira.

06. Bibliografia

- | Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género, Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (2020). **Macro encuesta de Violencia contra la Mujer 2019**. Madrid: Ministerio de Igualdad.

Eskuragarri hemen:

https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf

- | EDE Fundazioa, Ikerketa Sozialeko Zerbitzua (2012). **Emakumeen aurkako indarkeria matxista EAEn: pertzepzioa, eragina eta segurtasuna**. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.

Eskuragarri hemen:

https://www.interior.ejgv.euskadi.eus/r42-440/eu/contenidos/informacion/avvg_violen_machista/eu_viol_mac/adjuntos/emakumeen_aurkako_indarkeria_matxista_EAEN.pdf

- | Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género (2020). **Informe sobre los 1000 primeros casos de víctimas mortales por violencia de género en el ámbito de la pareja o expareja. 2003-2019**. Madrid: Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género.

Eskuragarri hemen:

<https://www.poderjudicial.es/cgpj/es/Temas/Violencia-domestica-y-de-genero/Actividad-del-Observatorio/Informes-de-violencia-domestica-y-de-genero/Informe-sobre-los-1000-primeros-casos-de-victimas-mortales-por-violencia-de-genero-en-el-ambito-de-la-pareja-o-ex-pareja--Mayo-2020->

- | EDE Fundazioa, Ikerketa Sozialeko Zerbitzua (2019). **EAEko emakumeen aurkako indarkeriari buruzko datu estatistikoak: analisia eta interpretazioa. Datu estatistikoak 2018**. Vitoria-Gasteiz: Emakunde.

Eskuragarri hemen:

https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/violencia_evaluacion_informes/eu_def/adjuntos/2018_datu_estatistikoak_txostena.pdf

- | Gracia Ibáñez, J. (2015). **Una mirada interseccional sobre la violencia de género contra las mujeres mayores**. Oñati Socio-Legal Series, 5(2), 547-569.

Eskuragarri hemen:

https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2550210

- | EDE Fundazioa, Ikerketa Sozialeko Zerbitzua (2016). **Emakumeen aurkako indarkeria EAE-N. 2015eko datuak eta 2016eko lehenengo sei hilekoa**. Vitoria-Gasteiz: Emakunde.

Eskuragarri hemen:

https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/violencia_evaluacion_informes/eu_def/adjuntos/violencia_contra_mujeres_capv_2016_eu.pdf

- | Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Ministerio de Igualdad (2021). **Ficha estadística de víctimas mortales por Violencia de Género. Año 2021**. Madrid: Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, Ministerio de Igualdad.

Eskuragarri hemen:

https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/victimasMortales/fichaMujeres/pdf/VMortales_2021_10_13.pdf



- | Osakidetza (2019). **Jarduketa Gida osasun arloko profesionalentzat genero indarkeriaren eta sexu erasoen aurrean Euskadin nola jardun jakiteko**. Vitoria-Gasteiz: Osakidetza.

Eskuragarri hemen:

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/guia_violencia_genero/eu_def/adjuntos/guia_vg_eu.pdf

- | Pérez Viejo, Jesús M. y Montalvo Hernández, A. (Coords.) (2011). **Violencia de Género: Prevención, detección y atención**. Madrid: Grupo 5.

Eskuragarri hemen:

https://issuu.com/editorialgrupo5/docs/libreto_violencia_de_genero_prevencion_deteccion

- | Lizana Zamudio, R. (2012). **A mí también me duele. Niños y niñas víctimas de la violencia de género en la pareja**. Barcelona: Gedisa.

- | Emakunde-Emakumearen Euskal Erakundea (2006). **Emakumeen kontrako tratu txarren eta sexu-indarkeriaren aurrean jarduteko gizarte zerbitzuetako profesionalentzako gida**. Vitoria-Gasteiz: Emakunde-Emakumearen Euskal Erakundea.

Eskuragarri hemen:

https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones/guias2/eu_emakunde/adjuntos/guia_maltrat06_e.pdf

- | Vaccaro, S. (2016). **Violencia Vicaria: las hijas/os víctimas de la violencia para dañar a sus madres**. Tribuna Feminista [online].

Eskuragarri hemen:

<https://tribunafeminista.elplural.com/2016/03/violencia-vicaria-las-hijas-y-los-hijos-victimas-de-la-violencia-contrasus-madres>

- | Suspergintza Elkartea (2020). **EAEn emakumeen kontrako indarkeriaren biktimei emandako erantzuna. 2019ko datuak**. Vitoria-Gasteiz: Emakunde-Emakumearen Euskal Erakundea.

Eskuragarri hemen:

https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/violencia_evaluacion_informes/eu_def/adjuntos/2019.txostena_arreta_baliabideak.pdf

- | Delegación de Gobierno para la Violencia de Género (2019). **Estudio sobre el tiempo que tardan las mujeres víctimas de violencia de género en verbalizar su situación**. Madrid: Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad. Centro de Publicaciones.

Eskuragarri hemen:

https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2019/pdfs/EstudioTiempo_Denuncia4.pdf

- | Servicio de Coordinación del Sistema Integral contra la Violencia de Género (2009). **Guía para la atención a mujeres víctimas de violencia de género**. Santa Cruz de Tenerife: Instituto Canario de la Mujer.
Eskuragarri hemen:
https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:80e16748-7d58-4201-a262-533ea09755fe/guia_atencion_victimas_violencia_cambiada-21042008.pdf

- | Helpage Internacional España (2020). **La violencia de género en mujeres mayores. Por qué necesitamos medidas que tengan en cuenta la relación entre edadismo y machismo**. Madrid: Helpage Internacional España.
Eskuragarri hemen:
<https://www.helpage.es/la-violencia-de-genero-en-las-mujeres-mayores>

- | Pérez Ortiz, L. (2004). **Envejecer en femenino. Algunas características de las mujeres mayores en España**. Boletín sobre el envejecimiento, nº 9.
Eskuragarri hemen:
<https://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/boletinopm9.pdf>

- | Eusko Jaurlaritza (2020). **Proyecto de Ley de segunda modificación para la Igualdad de mujeres y hombres**. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritza.
Eskuragarri hemen:
https://bideoak2.euskadi.eus/2020/11/17/news_64809/Proyecto_ley_Igualdad.pdf

- | Fernández Muñoz, J.N. (coord.) (2021). **Informe 2018. Las personas mayores en España. Datos estadísticos estatales y por comunidades autónomas**. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso).
Eskuragarri hemen:
https://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/informe_ppmm_2018.pdf

- | Llopis Giménez, C., Rodríguez García, M.I. y Hernández Mancha, I. (2014). **Relación entre el consumo abusivo de alcohol y la violencia ejercida por el hombre contra su pareja en la unidad de valoración integral de violencia de género (UVIVG) de Sevilla**. Cuadernos de Medicina Forense, 20(4), 151-169.
Eskuragarri hemen:
<https://scielo.isciii.es/pdf/cmfv20n4/original1.pdf>

- | Hightower, J., Smith, M. J., & Hightower, H. (2001). **Silent and invisible: A report on abuse and violence in the lives of older women in British Columbia and Yukon**. Vancouver, British Columbia, Canada: B.C./ Yukon Society of Transition Houses.
Eskuragarri hemen:
https://cnpea.ca/images/silent_invisible_-_what_s_age_got_to_do_with_it_handbook_for_service_providers_2005.pdf

- | Prochaska, J.O. y DiClemente, C.C. (1982). **Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change**. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 19(3), 276-288.

- | Mateos Gil, A., Pérez Castaño, C. y San Andrés Moreno, S. (2018). **Las Mayores tienen voz, claves para el acompañamiento a mujeres mayores en situación de violencia de género**. Madrid: Fundación Luz Casanova.
Eskuragarri hemen:
<https://proyectosluzcasanova.org/wp-content/uploads/2020/07/Guia-Las-mayores-tienen-voz-violencia-de-genero.pdf>

- | Gerino, E. et al. (2018). **Intimate Partner Violence in the Golden Age: Systematic Review of Risk and Protective Factors**. Frontiers in Psychology, 9:1595.
Eskuragarri hemen:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01595/full>



