



Etxeoko Indarkeria

Genero-Indarkeria

Nork bere burua babesteko neurriak



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



Garrantzitsua duzu galdera hauek erantzutea

■ Zure bikote harremanean inguruabarren bat aldatuko balitz, berriro biziko zinateke zure bikotearekin?

■ Denboralditxo bat pasatu ondoren, uste duzu arazoa benetan “ez dela izan hain garrantzitsua”?

■ Inoiz pentsatu duzu zure bikoteari “beste” aukera bat eman beharko zeniokeela, edo, inoiz esan dizu zure bikoteak “beste” aukera bat emateko, aldatuko dela hitza emanez?

■ “Oraingoan bai dagoela bene-benetan damututa” Inoiz pentsatu duzu?

■ Errudun sentitzen zara zuon seme-alabak aitagandik urruntzera behartuta egon zarelako?

■ Zure bikotearekin bueltatzeko bultzada edo aholkurik nabarmentzen al duzu zure inguruan?

■ Uste duzu aurrera egiteko adorerik ez duzula izango edo bikotearen laguntzarik gabe zuon seme-alabez egokiro arduratzeko ez zarela gai izango?

■ Batzutan bakartasunak jotzen zaitu eta horrek zure bikotearekin bueltarazten zaitu?

Etxeko Indarkeria

Genero Indarkeria

Nork bere burua babesteko neurriak

Galdera hauetakoren bati edo zenbaiti

BAI erantzun badiezu, noizbait **nork bere burua babesteko neurriak ez zaintzeko arriskuan** zaudela jakin behar duzu.

Bazenekien burutapan batzuek zure egoera onartzen lagun zaitzaketela?

“Hau gertatu edo bestea gertatu ezin da hautsi bikote harremana. Seme-alabek gurasoekin bizi behar dute”

GEZURRA!

IZATEZ ☐ Indarkeria dagoen giro batean bizitzeak umeen ongizate psikologikoa eta fisikoa arriskuan jartzen ditu.

“Emakumezkoa gizonezkorik gabe ez da ezer. Emazte ona hartaratzen dena da.”

GEZURRA!

IZATEZ ☐ Emakumezkoa, gizonzkoa bezala, pertsona autonomoa eta erabateko gizakia da. Ez dago inolako justifikabiderik emakumea gizonak menperatuta izateko.

“Maitasuna ahalguztiduna da. Maitasuna dela medio aldaraziko dut.

GEZURRA!

IZATEZ ☐ Zuk ezin duzu aldarazi. Erasotzailea bera da bakarrik bere jokabide bortitzaren errudun eta aldatzeko profesional baten laguntza behar du.

“Maite nauelako egiten du, ni gabe ezin da bizi”

GEZURRA!

IZATEZ ☐ Maitasuna ez da jabetza bat. Maitasuna ez da eraso bat.

“Izatez bikote guztiek dituzte arazoak...”

GEZURRA!

IZATEZ ☐ Etzeko indarkeria eta bikotearen artean dauden arazoak gai oso desberdinak dira. Bikote askok bortizkeriarik gabe konpontzen dituzte euren arazoak.





INFORMA EZAZU ETA INFORMA ZAITEZ:

- Izan ezazu egoera horietan lagungarri izan ahal zaizkizun zerbitzuen berri.
- Mintza zaitez familiakoekin, lagunekin, auzokideekin eta lankideekin zure egoeraren berri izan dezaten eta laguntzarik behar izango bazenu, zer egin jakin dezaten. Ez zaitez lotsatu.
- Irakatsi zure seme-alabei laguntza eskatzen eta euren burua babesten.

PREST EGON EGOERARI AURRE EGITEKO:

- Pentsatu eta prestatu laguntza nola eta nori eskatuko diozun. Larrialdi egoeretan, deitu **112** telefonora.
- Laguntza eskatzeko, ahalik eta zarata gehien egin eta oihukatu. Ez izan lotsarik horretarako.

BEHARRA IZANEZ GERO, PRESTATU NORA JOANGO ZAREN ETA NOLA:

- Etxean bazaude, hurbildu aterantz ihes egin ahal izateko.
- Kalean bazaude, bilatu laguntza jendea dagoen leku publikoetara abiatuz.
- Ihes egin behar izanez gero, joango zaren lekua pentsatu eta erabaki. Prest izan beharrezkoak zaizkizun arropa, dirua, giltzak eta dokumentuak.

PENTSATU ETA PRESTATU NOLA BABESTU:

- Prestatu morroilodun, telefonodun, leihodun....gela bat, babesteko eta laguntza eskatzeko.
- Zu erasotzeko erabili ahal dituen aitzoak, armak eta tresna arriskutsuak gorde.
- Hala eta guztiz ere, eraso gaiztatuz gero, estali besoekin aurpegia eta burua, eta luzatu aurrerantz zure besoak kolpea ematera doakizunean.

- Judizialki erasotzaileak zure etxebizitzara hurbiltzeko edo zure etxebizitzan bizi izateko debekua badauka, ez iezaitozu utzi inoiz ere bertara sartzen.
- Ohiko etxebizitzan bizi bazara, aldatu sarraila.
- Etxebizitzaz aldatuz gero, ez iezazkiozu eman zure datuak konfiantza osokoa ez denari.
- Ohartarazi zure kargu dauden seme-alabak eta pertsonak atea zabal ez dezaten eta telefonoz daturik eman ez dezaten.
- Zure bikotea zu edo zure seme-alabak ikusteko setati jarritz gero, nahiz eta emozio-txantajeak erabili, ez ezazu amore eman eta **EZ ONARTU INOIZ ERE BERAREKIN BAKARREAN HITZ EGITEA.**

EGUNEROKO JARDUNETAN...

- Erosketak egitean, parkera joatean, eta abarretan ohiturak saihestu.
- Etxebizitzan eta lantokian sartzen eta horietatik irteten zarenean, arretaz ibili.
- Ahalik eta gehienetan, norbaitekin ibili.



SEME-ALABARIK BADUZU...

- Ikastegiko irakasleak eta arduradunak jakinaren gainean jarri eta adierazi, hobeto idatziz, zein izango den umeen bila joango dena.
- Adin txikikoak euren aitak laga edo jaso behar dituenean, saia zaitetz zure konfiantzazko pertsonak hautatzen eginkizun horretarako edo, zeu joanez gero, norbaitekin lagunduta joan.
- “Familiakoekin topo egiteko toki espezifikokoak” ere erabil ditzakezu

BABESERAKO NEURRI JUDIZIALAK IZANEZ GERO...

- Eraman ezazu aldean zuk babesa izateko agindutako neurriak ezartzen ditueneko agiria.
- Urruntzeko agindua izanez gero, komenigarria da auzokideek horren berri izatea.
- EZ zaitetz berarekin bizi izaten hasi berriro. Hori baino lehenago auzitegia eta Ertzaintza ohartarazi.



ERASOA GERTATU AURRETIK, HURBILEKO KONTUA IZANGO DELA USTE BADUZU...

- Deitu **112** telefonora. Argi hitz egin zure izena eta zauden tokia adieraziz.
- Aurretik erabakitako eran, eskatu laguntza auzokideei edo konfiantzazko pertsoneri.
- Oihukatu, eskatu laguntza, ahalik eta zaratarik gehien atera.
- Aldez aurretik erabaki zenuten bezala, erne jarri zure seme-alabak babes daitezen.
- Ahal izanez gero, alde egin; edo ezkutatu toki egokian edo jendea dagoen tokiren batean.

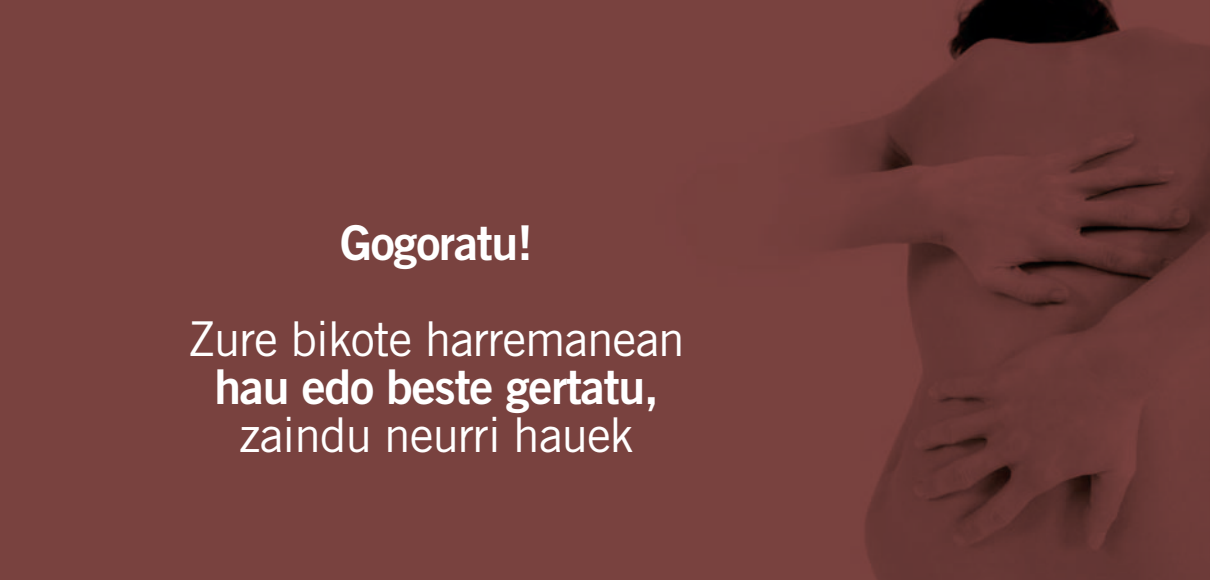
ERASOA GERTATZEN BADA...

- Saiatu **112** telefonora deitzen, eskatu laguntza, ihes egin edo ezkutatu.
- Eskatu laguntza eta oihukatu, laguntza lortu arte.
- Babestu zure aurpegia eta burua besoekin.
- Ahalegindu zeure burua babesten.

ERASOA GERTATU ETA GERO ...

- Deitu **112** telefonora.
- Irten zaitez etxebizitzatik erasotzaileak bueltatzeko aukerarik izanez gero.
- Laguntzarako zerbitzuak heldu arte, mantendu eta zaindu erasoarekin zerikusia duten froga guztiak: erabilitako tresnak, suntsitutako tresnak, arropa apurtua edo odoldua, etab.



A dark, moody photograph showing a person's back and arms being held from behind, suggesting a restraining or comforting gesture.

Gogoratu!

Zure bikote harremanean
hau edo beste gertatu,
zaindu neurri hauek

gizarte laguntzei buruzko informazioa

112

Diru-laguntzak, laguntza psikologikoak, gizarte-laguntzak eta lege-aholkularitzako laguntzak ere badaude.

Hiru Lurralde Historikoetako Biktimgenganako Laguntza Zerbitzuekin (BLZ) harremanetan jartzeko aukera duzu, ondorengo telefonoetara joaz:

Alava-Araban: **945 00 48 95**

Bizkaian: **900 40 00 28**

Gipuzkoan: **900 10 09 28**





Ertzaintzak ematen dituen biktimentzako zerbitzuak

- Laguntza ustezko larrialdietan.
- Babesteko Aginduen Eskariak bideratzea.
- 24 orduetan salaketak egiteko laguntza zerbitzua.
- Bana-banako laguntza zerbitzua.
- Larrialdietarako telefono mugikorraren (Bortxa) eskaintza.
- Babeserako polizia neurriak.

112

