

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA ETA SEXU ERASOAK ZER EGIN DEZAKEZU?



Baliteke zu edo zure inguruko emakumeren bat
hautako egoera batean egotea.
Horregatik, **GORDE ESKU-ORRI HAU.**

Hemen duzu zure inguruan gai honi buruz
dauden baliabideei buruzko informazio guztia.



ERRETERIA
UDALA



Errenteriako
Berdintasunerako
Kontseilua
Consejo de Igualdad
de Errenteria



Testuak Irakurketa Errazean

Ikusten dena

Erailketa
Irainak
Bortxaketa
Mehatxuak
Eraso fisikoak
Sexu-erasoa
Oihuak

Indarkeria matxistaren izeberga

Ikusten EZ dena

Umiliazioa, mespretxuak
Erruztatzea
Hizkuntza sexista, umore eta txiste matxistak, mikromatxismoa
Kontrola
Gutxiespena

Aurkibidea

- 1.** Zer da emakumeen aurkako indarkeria?
 - 2.** Zuk edo zure inguruko norbaitek horrelako egoeraren bat bizi du?
 - 3.** Zer egin laguntza behar baduzu?
Arriskuan bazaude...
Lesioak badituzu edo min egin badizute...
Sexu-erasoa jasan baduzu...
Informazioa eta laguntza behar baduzu...
 - 4.** Salaketa bat jarri nahi duzu?
-

1. Zer da emakumeen aurkako indarkeria?

Gizon batek emakume baten kontra erabiltzen duen indarkeria da, emakume izateagatik. Indarkeria hau giza eskubideen kontra doa eta gizarte osoaren arazoa da.

Emakume asko daude zuri gertatu zaizun edo gertatzen ari zaizun bera pasa dutenak, hemen herrian bertan edo munduko beste edozein tokitan.

Indarkeriaren aurrean ahul senti zaitezke zure egoera pertsonala edo gizarte egoeragatik. Adibidez, desgaitasun bat baduzu, etorkina bazara...



Emakumeok eskubidea dugu:

- indarkeriarik gabe bizitzeko.
- gure bizitza eta gorputzarekin egin nahi duguna erabakitzeko.
- EZETZ esateko zerbait atsegin ez bazaigu edo ez bagaude seguru.
- gure seme-alabak ondo egoteko eta ez sufritzeko.

Gaizki tratatzen bazaitu, ez zaitu maite.
Inork ez du eskubiderik zu gaizki tratatzeko.
EZ dago arrazoirik tratu txarrak justifikatzeko.

EZ zaude bakarrik:

Neurri legalak eta sozialak ditugu egoera hauei aurre egiteko.

Pertsona guztien ardura da erasoak salatzea eta tratu txarren kontra borroka egitea.

1. Zer da emakumeen aurkako indarkeria?

2. Zuk edo zure inguruko norbaitek horrelako egoeraren bat bizi du?

Emakumearen kontrako indarkeria izan daiteke:



Indarkeria psikologikoa

Ikusten ez denean, baina gaizki sentiarazten zaituenean: iraindu, umiliatu eta gutxiesten zaitu...

Oihu egiten dizu, ez zaitu kontuan hartzen...

Gainera, ez dizu jendearekin erlazionatzen uzten: familiakoak eta lagunak ikustea edo hitz egitea debekatzen dizu, deiak, mezuak eta sare sozialak kontrolatzen dizkizu...



Indarkeria ekonomikoa

Zure eta zure seme-alaben dirua hartzen du, ez dizu dirurik edukitzen uzten,

zenbat diru eta zertan gastatzen duzun kontrolatzen du...



Indarkeria fisikoa

Bultzatu, zauritu, jo, erre, iletik tira... egiten dizu, gauzak bota edo puskatzen dizkizu...



Sexu indarkeria eta sexu abusua

Nahi ez duzunean edo gustuko ez dituzun sexu harremanak izatera behartzen zaitu,

baimenik gabe ukitzen zaitu,

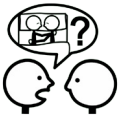
lantokian jazartzen zaitu, bortxatzen zaitu...



Sexu jazarpena

Lantokian edo ikastetxean gizon batek zuk nahi ez duzun edo deseroso sentiarazten zaituen jarrera sexuala du.

Adibidez, izaera sexuala duten hitzak esan edo keinuak egiten ditu...



Familia barruko indarkeria

Zure familiako pertsonak,

adibidez aita, anaia, aitona, osabak...

kontrolatzen baztertzen edo errefusatzen zaituzte, zure kontrako eraso fisiko eta sexualak dituzte...



Indarkeria bikarioa

Indarkeria zure seme-alaben kontra erabiltzen du, zuri min egiteko helburu bakarrekin.



Jazarpen sexista

Pertsona batek zure generoarekin lotuta min egiten dizun zerbait esan edo egiten du, hau da, emakume izateagatik edo zure sexu-joeragatik. Adibidez, homosexuala izateagatik.



Ziber-indarkeria

Pertsona batek sare sozialetan edo Internet bidez eraso, iraindu edo mehatxatzen zaitu.

- **Ziberbullyinga:** berdinena arteko jazarpena da, hau da, egoera sozial bera duten gazteen, nerabeen... artekoa.
- **Stalkinga:** zure profilak eta edukiak kontrolatzen ditu.
- **Sextorsioa edo porno mendekua:** zure bideo edo argazki sexuarekin xantaia egiten dizute edo zure baimenik gabe argitaratzen ditu.

GOGORATU



Inork ez du eskubiderik zuk partekatutako bideo edo argazkiak bidaltzeko edo argitaratzeko. Hori eraso da, **EZ** da zure errua.



Guzti hauek indarkeria kasuak dira. Indarkeria kasu guztietan **arduradun bakarra erasotzailea da. Zuk EZ duzu errurik.**

ESKATU LAGUNTZA.

2.

Zuk edo zure inguruko norbaitek horrelako egoeraren bat bizi du?

3. Zer egin laguntza behar baduzu?

Arriskuan bazaude...

Toki hauetara deitu edo joan zaitetzke:



SOS Deiak, Larrialdi zerbitzuak

Telefonoz: 112

Deskargatu mugikorreko aplikazioa: 112 SOS Deiak. Horrela, mezu bidez edo hitz eginez komunika zaitetzke. Desgaitasunen bat baduzu, esan.

Noiz? eguneko 24 orduz.



Udaltzaingoa

Helbidea: Masti Loidi industrialdea, 2.

Telefonoz:

- 092
- 943 344 343

Noiz? eguneko 24 orduz.



Ertzaintza

Helbidea: Touring etorbidea z.g.

Telefonoz: 943 538 880

Noiz? eguneko 24 orduz.



Errenteriako Gizarte Zerbitzuak

Helbidea: Santa Klara 18, behea.

Hitzordua eskatu behar da telefonoz: 943 449 604

Noiz? Astelehenetik ostiralera, 9:00 - 2:00.

GAINERA, BABES EZAZU ZURE BURUA HONELA:

- Egin ahalik eta zarata gehien.
- Gorde erasoen froga guztiak.
- Alde egin etxetik eta deitu 112 zenbakira edo deitu edo joan udaltzaingora, Ertzaintzara edo Gizarte Zerbitzuetara. Gida honetan dituzu telefono zenbakiak eta helbideak.
- Etxetik atera baino lehen, saiatu zure oinarrizko dokumentazioa hartzen: NANA, aurrezki libreta, osasun txartela...
- Ez baduzu dokumentazioa hartzeko denborarik, polizari eskatu zure etxera laguntzeko zure gauzak jasotzeko.

Lesioak badituzu edo min egin badizute...

Joan zaitetz ambulatioria, goizeko 8ak eta arratsaldeko 5ak artean:



• **Iztietako ambulatioria**

Helbidea: Lezo hiribidea, z.g.

Telefonoz: 943 00 79 40

• **Beraungo ambulatioria**

Helbidea: Galtzaraborda hiribidea 67.

Telefonoz: 943 006 570

Zure ambulatioria itxita badago, orduan joan hona:



• **Iztietako Etengabeko Arreta Gunea**

Helbidea: Lezo hiribidea, z.g.

Telefonoz: 943 00 79 40

Noiz?

- Astelehenetik ostiralera: 17:00 - 8:00.
- Asteburutan: 24 orduz.



• **Donostia Ospitalea**

Helbidea: Begiristain pasealekua, Donostia.

Telefonoz:

- **Larrialdiak:** 900 00 70 53
- **Asteburutan:** 943 00 70 00

Noiz? eguneko 24 orduz.



GOGORATU

Eskatu mediku txostenaren kopia bat.
Salaketa jartzeko beharko duzu.

3.

Zer egin laguntza behar baduzu?

Sexu-erasoren bat jasan baduzu...

Toki hauetara deitu edo joan zaitetzke:



SOS Deiak, Larrialdi zerbitzuak

Telefonoz: 112

Deskargatu mugikorreko aplikazioa: 112 SOS Deiak.
Horrela, mezu bidez edo hitz eginez komunika zaitetzke.
Desgaitasunen bat baduzu, esan.

Noiz? eguneko 24 orduz.



Udaltzaingoa

Helbidea: Masti Loidi industrialdea, 2.

Telefonoz:

- 092
- 943 344 343

Noiz? eguneko 24 orduz.



Ertzaintza

Helbidea: Touring etorbidea z.g.

Telefonoz: 943 538 880

Noiz? eguneko 24 orduz.



• Iztietako anbulatorioa

Helbidea: Lezo hiribidea, z.g.

Telefonoz: 943 00 79 40

Noiz? 8:00 - 17:00.

• Beraungo anbulatorioa

Helbidea: Galtzaraborda hiribidea 67.

Telefonoz: 943 006 570

Noiz? 8:00 - 17:00.



Iztietako Etengabeko Arreta Gunea

Helbidea: Lezo hiribidea, z.g.

Telefonoz: 943 00 79 40

Noiz?

- Astelehenetik ostiralera: 17:00 - 8:00.
 - Asteburutan: 24 orduz.
-



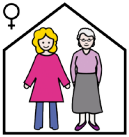
Larrialdietako zerbitzua Donostia Ospitalea

Helbidea: Begiristain pasealekua, Donostia.

Telefonoz:

- Larrialdiak: 900 00 70 53
- Orokorra: 943 00 70 00

Noiz? eguneko 24 orduz.



Errenteriako Emakumeen Etxea

Helbidea: Txirrita parkea z.g.

Telefonoz: 943 449 630

Noiz?

- Astelehen eta ostiraletan: 9:00 - 13:00.
 - Astearte, asteazken eta ostegunetan:
9:00 - 13:00 eta 16:00 - 20:00.
-



Errenteriako Gizarte Zerbitzuak

Helbidea: Santa Klara 18, behea.

Telefonoz: 943 449 604

Noiz? Astelehenetik ostiralera: 9:00 - 14:00.



GOGORATU

ez baduzu laguntzeko konfiantzazko pertsonarik,
zerbitzu hauetako profesionali laguntzeko eska diezaiekezu.

GARRANTZITSUA

Ez zaitetz garbitu, ez arropa aldatu ere.

Aho bidezko erasoak jasan baduzu,
ez jan eta ez edan.

Hau dena egiten baduzu
erasotzailea identifikatzeko funtsezko frogak ezabatuko dituzu.

Informazioa eta laguntza behar baduzu...

Toki hauetara joan zaitezke:

Errenteriako Emakumeen Etxea

Helbidea: Txirrita parkea z.g.

Telefonoz: 943 449 630

Noiz?

- Astelehen eta ostiraletan: 9:00 - 13:00.
- Astearte, asteazken eta ostegunetan: 9:00 - 13:00 eta 16:00 - 20:00.

Zer zerbitzu eskaintzen ditu?

Aholkularitza juridikoa

Gai hauei buruzko aholkularitza juridikoa jasotzeko: indarkeria matxista, etxeko indarkeria, sexu jazarpena, sexu erasoak...

Aholkularitza psikologikoa

Aholkuak jaso ditzakezu zure burua nola zaintzeari buruz. Hau da, tresnak eskaintzen dizkizute zure indarrekin zure egoera identifikatzeko eta zure **ahalduntze** bidea hasi ahal izateko.

Bi zerbitzuetarako, hitzordua hartu behar da:

- 943 44 96 30
- emakumeenetxea@errenteria.eus

Ahalduntze:

emakume bakoitzak besteentzat aritzeari eta besteen objektu izateari uzten dio.

Bere bizitzaren subjektu bihurtzen da. Orduan, bere buruaren jabe izango da eta historiaren, kulturaren, politikaren eta bizitza sozialaren protagonista izango da.

Errenteriako Gizarte Zerbitzuak

Helbidea: Santa Klara 18, behea

Hitzordua hartu behar da telefonoz: 943 449 604

Noiz? Astelehenetik ostiralera: 9:00 - 14:00.

Zer zerbitzu eskaintzen ditu?

Zerbitzu ezberdinak eskaintzen dizkizute.

Adibidez:

- salaketa prozesuan lagunduko dizute.
- gai hauen inguruan lagunduko dizute: etxebizitza, lana, dirulaguntzak eta beste zerbitzuak.
- laguntza psikologikoa, formakuntza... eskainiko dizkizute.

Biktimari laguntzeko zerbitzua

Helbidea: Justizia Jauregia, Atotxa.

Kalkutako Teresa Plaza 1, 20012 Donostia.

Telefonoz: 943 000 768 eta 900 100 928 (doan).

Noiz?

- Astelehenetik ostiralera: 8:30 - 15:00.
- Astearte eta asteazkenetan baita ere: 16:30 - 19:00.

Uztailean eta abuztuan: 8:00 - 15:00.

Zer zerbitzu eskaintzen ditu?

Delituren baten biktima izan direnentzat doako informazioa eta laguntza.

Prozesu osoan zehar lagunduko dizute: salaketa jarri baino lehen, bitartean eta ondoren.

Hitzordua hartu behar da:

- 943 000 768
- 900 100 928 (doan).

Zerbitzu guzti hauek **doakoak** dira.

Gizarte Zerbitzuetan tratu txarrak jasan dituzten emakume guztiak hartzen dira.

Ez da nahitaezkoa salaketa jartzea.



Telefonoz hitz egitea nahiago baduzu, deitu hona:

- **Telefono bidezko zerbitzu espezializatua (SATEVI):**
900 840 111

Noiz? eguneko 24 orduz.

Zerbitzua hainbat hizkuntzatan jaso daiteke.
Desgaitasuna baduzu, esan.

- **SOS DEIAK:** 112

Deskargatu mugikorreko aplikazioa: 112 SOS Deiak.
Horrela, mezu bidez edo hitz eginez komunika zaitezke.
Desgaitasunen bat baduzu, esan.

Noiz? eguneko 24 orduz.



4. Salaketa jarri nahi duzu?

Salaketa jartzea erabaki baduzu,
edozein polizia-etxetan edo epaitegitan egin dezakezu.

Salaketa jartzera zoazenean, saia zaituz
konfiantza duzun pertsonaren batekin joaten.

Ez baduzu laguntzeko konfiantzazko inor,
Gizarte Zerbitzuetako profesionaleri laguntzeko eska diezaiekezu.



GOGORATU

- Salaketa jarri baino lehen, abokatu batekin hitz egiteko eskubidea duzu aholkularitza jasotzeko.
- Zerbitzu hori **doan** jasotzeko eskubidea duzu.
- Abokatuak informazioa emango dizu salaketa aurkeztu baino lehen. Baita epaitegiko prozesu osoan zehar ere.
- Gertatu zaizunaren xehetasun gehien eman, bizitako indarkeria egoerez: datak, lekukoak...
- Eraman dituzun frogak guztiak.
- Azaldu beste noizbait tratatu txarrik jasan duzun.
- Lesiorik izan baduzu eraman osasun zentroko medikuaren txostena.
- Kontatu zure seme-alabek indarkeria jasan badute ere, bertan bazeuden edo gertatutakoa entzun bazuten.
- Babes agindua eska dezakezu zuretzat, zure seme-alabentzat edo zure familiako beste senideentzat.
- Sinatu baino lehen, irakurri edukia arreta handiz.
- Eskatu salaketaren kopia bat.
- Zeinu hizkuntza edo beste hizkuntzetako interpretea eskatzeko eskubidea duzu.



KAPUTXIKOAK

Sorgintzulo Kalea

Galtzaraborda Etorb.

Nafarroa Etorb.

ALABERGA

IZTIETA

Nafarroa Etorb.

ERDIALDEA

Biteri k.

Foru Plaza

Herriko Plaza

OLIBET

Zumardia

Sta. Kara

Nafarroa

7

GALTZARABORDA

BERAUN

Galtzaraborda Etorb.

PONTIKA

3

Masti Loidi Ind.

GAZTAÑO

AGUSTINAK

1

2

5

6

4

1. EMAKUMEEN ETXEA

Txirrita Parkea, zk.g

2. GIZARTE ZERBITZUAK

SERVICIOS SOCIALES

Santa Klara kalea 18, behea

3. UDALTZAINGOA

POLICIA LOCAL

Masti Loidi Industrialdea, 2

4. BERDINTASUNA

IGUALDAD

Herriko Plaza, zk.g

5. ERTZAINITZA

Touring Etorbidea, zk.g

6. IZTIETAKO ANBULATORIOA

AMBULATORIO DE IZTIETA

Lezo Etorbidea, zk.g

7. BERAUNGO ANBULATORIOA

AMBULATORIO DE BERAUN

Galtzaraborda Etorbidea, 67

