



EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA ETA SEXU ERASOAK

HARTU hau, ERAMAN eta GORDE ezazu! Eta LASAI ZAUDELA IRAKURRI. Zuretzat da edota zure inguruko beste emakumeren batentzat. Hemen daukazu behar duzun informazioa.



Errenteriako Udala
Ayuntamiento de Errenteria



HERRI BIZIA
etorkizunaren bidean



**Errenteriako
Berdintasunerako
Kontseilua**
**Consejo de Igualdad
de Errenteria**



ZER DA EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIA?

TRATU TXAR PSIKOLOGIKOA:

Harreman sozialak eta familia-harremanak izatea eragozten badizu; lagunekin kale-ra ateratzen zarenean zer egiten duzun, zure gutunak, deiak eta abar kontrolatzen baditu. Eta, besteak beste: iraintzen, gutxiesten, makurrarazten, derrigortzen edo mehatxatzen bazaitu.

TRATU TXAR EKONOMIKOA:

Diru-sarrerak ezkututzen badizkizu eta zure edo seme-alaben ongizate fisikorako baliabideak kentzen badizkizu. Eta, besteak beste: dirua eskura izatea galarazten badizu edo zuk egindako gastuen kontuak ematera behartzen bazaitu etengabe.

TRATU TXAR FISIKOA:

Bikotekideak, bikotekide ohiak, senideren batek edo zurekin batera bizi den norbaitek edo beste edonork, honako hauek egiten badizkizu: bultzatu, zauritu, jo, erre, ileetatik tira egin...

SEXU-INDARKERIA ETA SEXU-ABUSUA:

Zure gogoaren kontra, edozein sexu-harreman mota izatera behartzen bazaituzte. Hauetariko edozer izan daiteke: exhibizionismoa, hitz lizunak, ukitzeak edo zirriak, bortxaketa...

SEXU-JAZARPENA:

Sexu intsinuazioak egitea; keinu lizunak; beharrezkoa ez den kontaktu fisikoa; sexu mesedeak eskatzea; aldageletan dagoenari begira egotea, ezkutuan; nahi gabeko besarkadak ematea; eduki sexuala duten irudiak, argazkiak, mezu elektronikoak bidaltzea, etab., guztia ere lan-ingurunean.

ZIBER-INDARKERIA:

Sare sozialen edo interneten bidez, honako egoeraren bat bizi baduzu: ziberbullyinga (berdinen arteko jazarpena), stalkinga (profilak eta edukiak kontrolatzea) sextinga (eduki erotikoak edo sexualak bidaltzea, argazkiak edo bideoak), sextortsioa edo porno mendekua (eduki erotikoak argitaratzearekin mehatxu egitea edo argitaratzea, baimenik gabe).

JAZARPEN SEXISTA:

Txiste sexistak; publikoki gaitzestea generoa dela-eta; ezaugarri fisikoei, sexu aukerari nahiz genero identitateari buruzko komentario laidogarriak; muturreraino eramandako zainketa eta isolatzeko agindua, sexua, genero identitatea nahiz sexu aukera dela-eta.



LARRIALDIEN BAT BADUZU EDO ARRISKUAN BAZAUDE:

DEITU

SOS Deiak
Larrialdietako
Gizarte-Zerbitzuak
24 orduak,
365 egunetan

112

Udaltzaingoa
Masti Loidi Ind., 2
24 orduak,
365 egunetan

092 / 943 344 343

Ertzaintza
Touring etorb. z.g.
24 orduak,
365 egunetan

T. 943 538 880

Gizarte Zerbitzuak
Santa Klara 18, behea
9:00 - 14:00
Astelehenetik
ostiralera

943 449 604

ZURE BURUA BABESTEKO NEURRIAK HARTU

- Egin ahalik eta zarata handiena.
- Gorde erasoen froga guztiak
- Alde egin ezazu etxetik eta deitu edo joan goian aipatutako zerbitzuetara.
- Saia zaitez etxetik atera aurretik oinarrizko dokumentazioa hartzen (NAN, aurrezki-libreta, osasun txartela...).

GOGORATU SALAKETA JARRI BAINO LEHEN AHOLKULARITZA JASOTZEKO ESKUBIDEA DUZULA



Errenteriako
**Berdintasunerako
Kontseilua**

**Consejo de Igualdad
de Errenteria**





OSASUN-LAGUNTZA BEHAR BADUZU

lesio fisikoak edo psikikoak badituzu, edo izan ditzakezula uste baduzu, GERTURA ZAITEZ ZURE OSASUN ZENTRORA

Iztietako anbulatorioa:

Lezo hiribidea z.g.

Tel.: 943 00 79 40

Beraungo anbulatorioa:

Galtzaraborda hiribidea 67

Tel.: 943 006 570

Ordutegia: 8:00etatik 20:00etara

astelehenetik ostiralera

ETA ITXITA BALDIN BADAGO:

Iztietako Etangabeko Arreta Gunea (EAG)

Lezo hiribidea z.g.

Tel.: 943 00 79 40

17:00etatik 8:00etara, astelehenetik ostiralera, eta asteburuetan 24 ordu

Donostia Ospitalea (24 ordu)

Begiristain Pasealekua

Tel.: 900 00 70 53 (Larrialdiak)

Tel.: 943 00 70 00 (Zentralita)

Eska ezazu beti han egindako azterketaren medikuntxostenaren kopia, horrek garrantzi handia baitu gerora salaketa jarri nahi izanez gero

SEXU-ERASOA JASAN BADUZU

Deitu edo gerturatu zaitezke ondorengo zentroetara:

- **SOS DEIAK** (24 h) 112
- **UDALTZAINGOA** (24 h) 943 344 343
Masti Loidi Industrialdea, 2
- **ERTZAINZA** (24 h) 943 529 300 -
Touring etorbidea z.g.
- **IZTIETAKO ANBULATORIOA**
(al.-ol.: 8:00-17:00)
ETENGABEKO ATENTZIO GUNEAK
(EAG) (al.-ol.: 17:00-8:00; asteburu.:
24 h). Lezo etorb. z.g. 943 007 940

- **BERAUNGO ANBULATORIOA**
(al.-ol.: 8:00-17:00)
Galtzaraborda etorbidea
67. 943 00 6570
- **OSASUN MENTALEKO ZENTROA**
(al.-ol.: 8:00-15:00)
Galtzaraborda Hiribidea
69-75. 943 249 293
- **DONOSTIAKO OSPITALEKO LARRIALDI ZERBITZUA** (24 h)
900 007 053
- **GIZARTE ZERBITZUAK**
Santa Klara kalea 18 behea.
943 449 604 - (al.-ol.: 9:00-14:00)

Laguntzeko konfiantzazko pertsonarik ez baduzu, gogoratu zerbitzu horietako profesionali laguntzeko eta babesteko eskatu ahal diezula.

*** Garrantzitsua:**
ez zaitez garbitu,
ezta arropa aldatu
ere, funtsezko frogak
ezabatu ditzakezu eta.



▼

ZER EGIN EZ BADAKIZU... JOAN

GIZARTE ZERBITZUAK

Helbidea: Santa Klara kalea 18 behea /
Tel.: 943 449604 / Orduetgia: 9:00etatik 14:00etara, astelehenetik ostiralera

Zure egoerari buruzko informazioa, orientazioa eta balorazioa jasoko dituzu.

Bertan, salaketari buruzko aholkua jaso dezakezu eta agian beharko dituzun beste baliabide batzuetara bideratuko zaituzte: etxebizitza, laguntza ekonomikoak eta psikologikoak, lana, formazioa...

▼

TELEFONO BIDEZKO LAGUNTZA NAHI BADUZU... DEITU

TELEFONO BIDEZKO ZERBITZU ESPEZIALIZATUA (SATEVI)

Tel.: 900 840 111

Orduetgia: egunean 24 ordu

EUSKO JAURLARITZAREN TELEFONO BIDEZKO ATENTZIOA

Tel.: 112

Orduetgia: Eguneko 24 orduak, urteko 365 egunetan.

Hainbat hizkuntzatan eta entzumen arazoak dituzten pertsonentzat egokituta ematen da zerbitzua.

▼

AHOLKULARITZA JURIDIKOA BEHAR BADUZU... JOAN

BIKTIMARI LAGUNTZEKO ZERBITZUA (SAV)

T.: 900 100928 (doan) / 943 000768

Justizia Jauregia. Atotxa.

Kalkutako Teresa plaza 1, 20012 DONOSTIA

Astelehenetik ostiralera 08:30 - 15:00.

Astearte eta asteazkenetan 16:30 - 19:00

Uztailen eta abuztuan: 08:00 - 15:00

HITZORDUA HARTU BEHAR DA!

Informazioa eta doako laguntza, delituren baten biktimaria izan diren pertsona guztientzat. Laguntza, aholkularitza juridikoa eta orientazioa eskaintzen duen zerbitzua. Salaketa jarri baino lehen edo ondoren.

.....

▼

BESTE EMAKUMEEN SOSTENGUA ETA TALDE LAGUNTZA JASO NAHI BADUZU

AUTOLAGUNTZA TALDEA: INDARKERIARIK GABEKO BIZITZAREN ALDEKO

EMAKUMEAK 17:30 - 19:30 Asteazkenero / Merkatzuzarren (Pablo Iglesias kalea 3)

Indarkeriarik gabe bizitzeko asmoa dugun askotariko emakumeek osatutako taldea. Taldearen laguntza, nor bere erabakiak hartzen ditu, norberaren errealitate, baliabide eta indarren arabera.

.....

ERALDAKETA FEMINISTARAKO ESKOLAN urtean zehar emakumeen ahalduntzerako ikastaroak antolatzen dira. Hausnarketarako, autonomia indartzeko, sareak sortzeko, gure eskubideen jabe egiteko, bizitzari aurre egiteko indarra eta konfiantza izateko espazioa izan nahi du.

INFORMAZIO GEHIAGO ESKURATZEKO:

Herriko Plaza s/n - Tfno.: 943 449 576 / berdintasuna@errenteria.eus



SALAKETA:

SALAKETA JAR DEZAKEZU:

- Edozein polizia-etxetan
- Epaitegian

- * Salaketa jartzera joaten zarenean, saia zaitez konfiantza duzun pertsonaren batekin joaten.
- * Lagun zaitzakeen inor ez baduzu, Udaleko Gizarte Zerbitzuetan eska dezakezu laguntzeko.z

GOGOAN IZAN

- Gogoratu salaketa jarri baino lehen abokatu baten aholkularitza jasotzeko eskubidea duzula, zerbitzu hori doan jasotzeko eskubidea duzu.
- Ahalik eta xehetasun gehien eman gertatu zaizunaz, bizi izandako indarkeria-egoerez: datak, bitxikeriak, lekukoak...
- Eraman itzazu jasota dituzun froga guztiak.
- Azaldu beste noizbait tratu txarririk jasan duzun.
- Lesiorik izan baduzu, eraman ezazu laguntza eskaini zizuten osasun-zentroko mediku-txostena.
- Salaketaren edukia irakurri eta egiaztatu, sinatu aurretik.
- Eska ezazu salaketaren kopia bat.

BALIABIDEEN DIREKTORIOA

LARRIALDIETAKO TELEFONOAK

SOS DEIAK (24 h) 112

UDALTZAINGOA (24 h) 943 344 343 - Masti Loidi Industrialdea, 2

ERTZAINZA (24 h) 943 529 300 - Touring etorbidea z.g.

LAGUNTZA MEDIKOA JASOTZEKO

IZTIETAKO ANBULATORIOA (al.-ol.: 8:00-17:00)

ETENGABEKO ATENTZIO GUNEA (EAG) (al.-ol.: 17:00-8:00; asteburu.: 24 h)
Lezo etorb. z.g. 943 007 940

BERAUNGO ANBULATORIOA (al.-ol.: 8:00-17:00)

Galtzaraborda etorbidea 67. 943 00 6570

OSASUN MENTALEKO ZENTROA (al.-ol.: 8:00-15:00)

Galtzaraborda Hiribidea 69-75. 943 249 293

DONOSTIAKO OSPITALEKO LARRIALDI ZERBITZUA (24 h) 900 007 053

SALAKETA JARTZEKO

ERTZAINZA (24 h) 943 529 300 - Touring etorbidea z.g.

INFORMAZIOA

EUSKO JAURLARITZA: GENERO INDARKERIAREN BIKTIMEI LAGUNTZEKO ZERBITZU ESPEZIALIZATUA (SATEVI) (24 h) 900 840 111

INFORMAZIOA ETA ORIENTAZIOA

GIZARTE ZERBITZUAK

Santa Klara kalea 18 behe. 943 449 604 - (al.-ol.: 9:00-14:00)

TALDE LAGUNTZA ETA SOSTENGUA JASOTZEKO: ERALDAKETA FEMINISTARAKO ESKOLAKO TALDEAK

BERDINTASUNA: Herriko Plaza z.g. 943 449 576 (al.-ol.: 9:00-15:00)

1. GIZARTE ZERBITZUAK
SERVICIOS SOCIALES

Santa Klara kalea 18 behea

2. UDALTZAINGOA
POLICÍA LOCAL

Masti Loidi Industrialdea, 2

3. BEREINTASUNA
IGUALDAD

Herriko Plaza, s/n

4. ERTZAINNTZA

Touring etorbidea z. g.

5. IZTIETAKO ANBULATORIOA
AMBULATORIO DE IZTIETA

Lezo etorbidea z. g.

6. BERAUNGO ANBULATORIOA
AMBULATORIO DE BERAUN

Galtzaraborda etorbidea 67

