EUSKADIKO DESGAITASUN FISIKOA DUTEN PERTSONEN ELKARTE KOORDINATZAILEA

INDARKERIA MATXISTARI ETA DESGAITASUN FISIKOA DUTEN EMAKUMEEI BURUZKO
gidaliburua

METIS GIDALIBURUAREN EGUNERAKETA
INDARKERIA MATXISTA ETA DESGAITASUN FISIKOA DUTEN EMAKUMEAK

elkartean
ARGITALPENAK
PUBLICACIONES

20121eko iraila

Europar Batasuneko Batzordearen METIS proiektuko (DAPHNE ekimena) Indarkeriari eta desgaitasuna duen emakumeari buruzko gidaliburua 1997-1998 eguneratzea.

2021eko urria

elkartean

EUSKADIKO DESGAITASUN FISIKOA DUTEN PERTSONEN ELKARTE KOORDINATZAILEA

INDARKERIA MATXISTARI ETA DESGAITASUN FISIKOA DUTEN EMAKUMEEI BURUZKO
gidaliburua

EDUKIA

ELKARTEAN 4

AURKEZPENA 6

NORENTZAT DA GIDALIBURU HAU? 8

TESTUINGURUA 9

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA MATXISTA 10

DESGAITASUNA DUTEN EMAKUMEAK ETA INDARKERIA MATXISTA? 12

NORBERAK EZAGUTU ETA ANTZEMATEKO ADIERAZLEAK? 20

GOMENDIOAK 24

NORA JO? 30

GOGOAN IZAN 32

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD, JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

ELKARTEAN

Berdintasuna lortzeko gizartea eraldatzen

elkartean Euskadiko Desgaitasun Fisikoa Duten Pertsonen Elkarte Koordinatzailea da.

Pertsona guztiak barne hartuko dituen gizartea lortzeko dihardu lanean; gizarte irisgarria, justua, ekitatiboa, eta desberdintasunik gabe gure eskubideak gauzatzeko modukoa.

Desgaitasun fisikoa duten pertsonek eskubide osoko herritar gisa, aukera-berdintasunerako duten eskubidea defendatzen dugu, gizarte inklusiboaren barruan.

Izan ere, desgaitasuna duten pertsonen inklusiorako lortzen diren aurrerapauso guztiak herritar guztien onurarako dira.

Hauek dira bere jarduera-esparruak:

BIZIMODU INDEPENDENTEA Non, nola, eta norekin bizi nahi dugun erabakitzeko eskubidea.	**ENPLEGUA** Lan-inguru ireki, inklusibo eta irisgarrian lan egiteko eskubidea.	**HEZKUNTZA** Pertsona bakoitzaren beharrei erantzungo dien hezkuntza-eskaintza eta -ingurua izateko eskubidea.
IRISGARRITASUNA Pertsona guztiek erabiltzeko moduko inguru, prozesu, ondasun, produktu eta zerbitzuak izateko eskubidea.	**OSASUNA** Arreta sanitario eta soziosanitario irisgarria eta kalitatezkoa izateko eskubidea.	**EMAKUMEA** Desgaitasuna duten emakume eta neskatoentzako eskubide-berdintasuna eta diskriminaziorik eza.

elkartean
OSATZEN DUTEN ELKARTEAK
HIRU LURRALDEETAN DAUDE ORDEZKATUTA

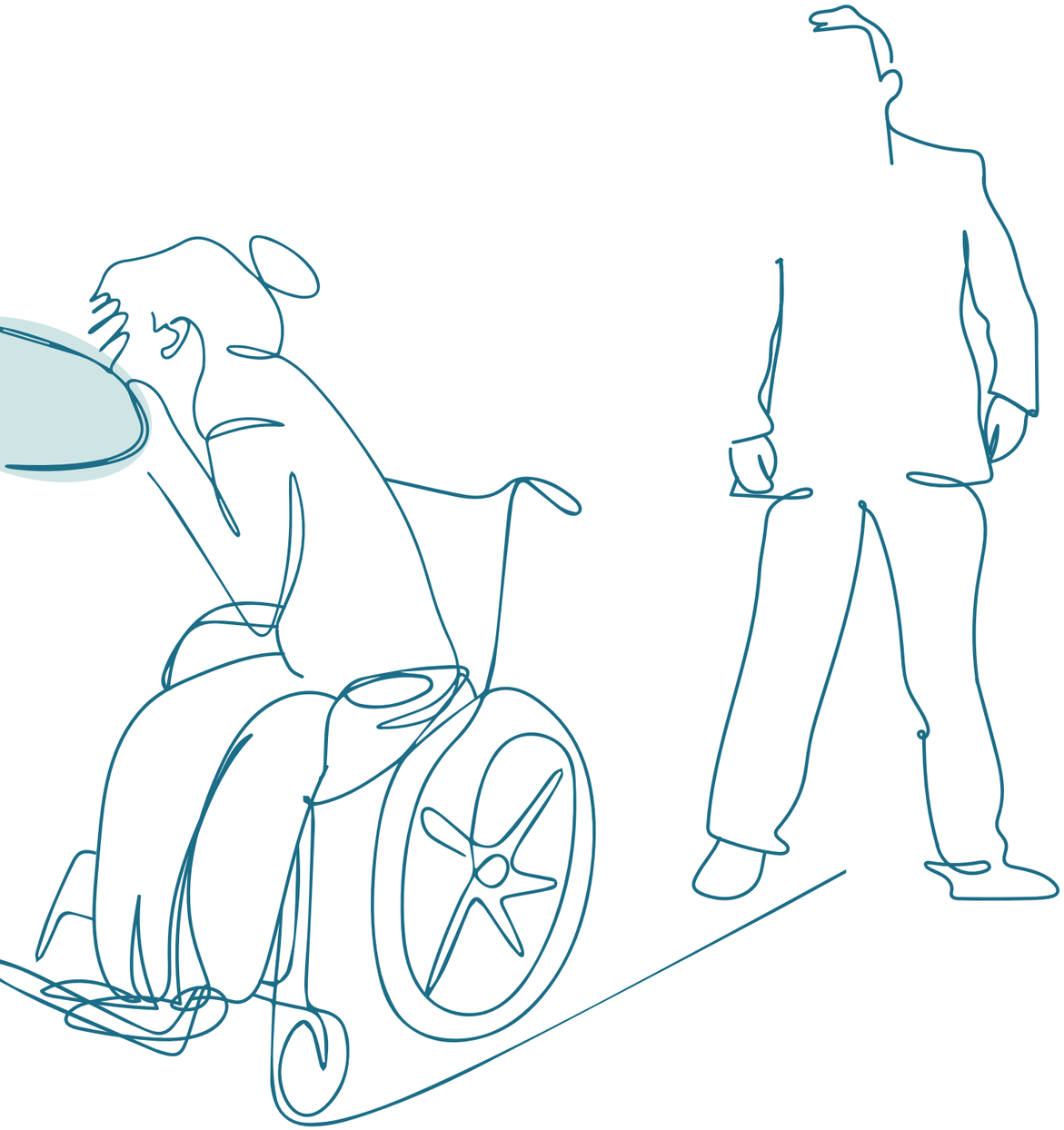
eginaren eginez
Plaza Simón Bolivar 9 bajo
01003 Vitoria-Gasteiz
Tel.: 945 225 516
www.eginez.org
info@eginez.org

>>> elkartu
Paseo Ondarreta 5 bajo
20018 San Sebastián
Tel.: 943 316 770
www.elkartu.org
elkartu@elkartu.org

fekoor
Blas de Otero 63 bajo
48014 Bilbao
Tel.: 944 053 666
www.fekoor.com
fekoor@fekoor.com

www.elkartean.org

AURKEZPENA



INDARKERIA MATXISTARI ETA DESGAITASUN FISIKOA DUTEN EMAKUMEEI BURUZKO GIDALIBURUA

gidaliburu honek desgaitasun fisikoa duten eta indarkeria matxistako egoerak bizi dituzten emakumeekiko esku-hartzea hobetu nahi du.

Indarkeria matxistari eta desgaitasun fisikoa duten emakumeei buruzko gidaliburu hau *METIS proiektuko Indarkeriari eta desgaitasuna duten emakumeei buruzko gidaliburua eguneratzeko* ariketa bat da. Europar Batasuneko Batzordearen DAPHNE ekimenaren babesean, dokumentu bat idatzi zuten 1997 eta 1998 bitartean, eta garai hartan desgaitasuna duten emakumeen ezaugarri ziren indarkeria-motak sailkatu zituzten haietako bakoitzaren adierazpenak eta alarma-zantzuak aipatuta. Lehen gidaliburu hori emakumeei eurei eta biktimei arreta ematen dieten profesionalei zuzenduta zegoen. Emakumeei, beren burua eskubide-subjektu gisa onartzen laguntzeko eta tratu txarren egoerak identifika zitzaten; eta profesionalei, ezagutza-tresnatzat erabil zezaten.

ELKARTEANeko Emakume Taldeak eguneratu du gidaliburua, urrats bat harago joateko asmoz: tresna hori eguneratzeaz gain, gidaliburu honek desgaitasun fisikoa duten eta indarkeria matxistako egoerak bizi dituzten emakumeekiko esku-hartzea hobetu nahi du.

NORENTZAT DA LIBURU HAU?

1 Lehenik eta behin, eta lehentasunez, **desgaitasun fisikoa duten emakumeentzako**, bi helbururekin:

a. Beren burua eskubide osoko herritartzat hartzen laguntzeko.
b. Jasaten ari diren tratu txarren adierazpenak eta egoerak identifikatzeko, ageriko egin ditzaten eta salatu eta laguntza eskatu ahal izan dezaten.

2 Desgaitasun fisikoa duten emakumeen **senideentzako** eta **laguntza-sareentzako** eta partaide diren **elkarteentzako**, indarkeria matxistako egoera bizitzen noiz egon daitezkeen identifikatzen jakin dezaten eta, horrela, laguntza bilatzeko behar duten babesa eman diezaieten.

3 Indarkeria matxistako egoerak bizi dituzten emakumeekin esku hartzen edo horrekin zerikusia duen edozein esparrutan arretaren arloan lan egiten duten profesionalentzako, egoera identifikatu eta laguntzarako tresnatzat erabil dezaten.

INDARKERIA MATXISTARI ETA DESGAITASUN FISIKOA DUTEN EMAKUMEEI BURUZKO GIDALIBURUA

TESTUINGURUA EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA MATXISTA

1992an, Emakumeen kontrako diskriminazio era guztiak ezabatzeko Konbentzioak (CEDAW), 19. gomendio orokorrean, honako hau aipatzen zuen: "Diskriminazio era bat dugu emakumearen kontrako indarkeria, emakumeari eskubideak eta askatasunak gizonarekiko berdintasun baldintzetan erabiltzeko gaitasuna larriki eragozten diona".

2004an, Genero indarkeriaren aurka oso-osoko babesa emateko neurriei buruzko abenduaren 28ko 1/2004 Lege Organikoa agertu zen Espainian. Hona hemen lege horren helburuak:

1

Indarkeriaren kontra egitea, indarkeria emakumeen aurka erabiltzen dutenean horien ezkontide direnek edo izan direnek, edo horiekin antzeko maitasun-harremanak dituztenek edo izan dituztenek, nahiz eta elkarbizitzarik ez izan, bereizkeriaren, desberdintasun-egoeraren eta gizonek emakumeei ezartzen dizkieten botere-harremanen agerpen gisa.

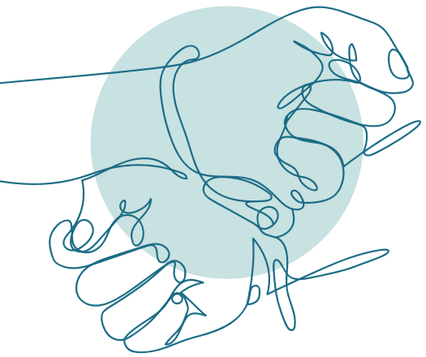
2

Babes osoko neurriak ezartzea, indarkeria hori prebenitu, zehatu eta desagerrarazteko, eta laguntza ematea indarkeria horren biktima diren emakumeei, haien seme-alaba adingabeei eta haien tutoretza, zaintza eta jagoletzapean dauden adingabeei.

3

Lege honek aipatu genero-indarkeriatzat ulertzen da indarkeriazko egintza oro, fisikoa nahiz psikologikoa, baita sexu-askatasunaren aurkako erasoak, mehatxuak, derrigortzeak edo nahierara askatasunaz gabetzea ere.

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA MATXISTA



EAEn, 2005ean, Emakumeen eta Gizonen Berdintasunerako otsailaren 18ko 4/2005 Legea idatzi zen. Lege horren VII. kapitulua emakumeen aurkako indarkeriari buruzkoa da, eta honela definitzen du emakumeen aurkako indarkeria: "Sexuaren ziozko edozein ekintza bortitz joko da emakumeen aurkako indarkeriatzat, baldin eta ekintza horrek emakumeari kalte fisiko, sexual edo psikologikoa edo sufrimendua ekartzen badio edo ekar badiezaioke.

Jokaera horien artean sartuko dira emakumea ekintza horiek egitearekin mehatxatzea, hertsapenak egitea edo askatasuna arbitrarioki kentzea, bizitza publikoan edo pribatuan".

2011. urtean, Europako Kontseiluak Emakumeen aurkako indarkeria eta etxeko indarkeria prebenitzeko eta borrokatzeko Hitzarmena idatzi zuen (Istanbuleko Hitzarmena izenekoa). Hitzarmen horren arabera, emakumeen aurkako indarkeria *"giza eskubideen urraketa eta emakumeen aurkako diskriminazio mota bat da, eta generoan oinarritutako indarkeria-ekintza guztiak izendatuko ditu, emakumeei kalte fisiko, sexual, psikologiko edo psikologikoak edo sufrimendua eragiten badie edo eragin badiezaieke. Jokaera horien artean sartuko dira emakumea ekintza horiek egitearekin mehatxatzea, hertsapenak egitea edo askatasuna arbitrarioki kentzea, bizitza publikoan edo pribatuan"*.

Urteetan zehar, eta Mugimendu Feministen borrokari esker, emakumeen aurkako indarkeria matxistaren kontzeptua intersekzionalitateak aberastu du, emakumeen aniztasuna kontuan hartzeko; horien artean, desgaitasun fisikoa duten emakumeak daude.

Hala ere, 2021. urtera arte Emakumeen eta Gizonen Berdintasunerako Legearen Aldaketaren bidez, ez dira jasotzen desgaitasuna duten emakumeek jasaten duten indarkeriaren berezitasunak. Ordutik aurrera, emakumeen aurkako indarkeria matxistatzat jotzen da:

1

Emakumeen aurkako indarkeria matxista giza eskubideen urraketa bat da, gizarte-arazo eta osasun publikoko arazo handi bat, botere-harreman ezparekoen eta emakumeen kontrako diskriminazioaren erakusgarri argia, eta, horretaz gainera, generoaren arabera dauden berdintasun-ezeko egoera estrukturalak betikotzeko funtzio soziala du. Emakume izateagatik bakarrik emakumeen kontra baliatzen den indarkeria oro hartzen du, neskatila eta nerabeen eta emakume transexualen kontra egiten dena barne, edo neurriz kanpo eragiten dien indarkeria, bai eremu publikoan, bai pribatuan. **Indarkeria egintzaz zein omisioz egin daiteke**, eta egiteko bitartekoak izan daitezke fisikoak, psikologikoak edo ekonomikoak, mehatxuak, larderia eta hertsapena barne, baldin eta horien ondorioa min, sufrimendu edo kalte fisikoa, sexuala, psikologikoa, soziala, sozioekonomikoa edo ondarearekin lotutakoa bada.

2

Emakumeen kontrako indarkeria matxista dira bikotekidearen edo bikotekide ohiaren kontrako indarkeria, familia-indarkeria, sexu-indarkeria, feminizidioa, emakumeen eta neskatilen salerosketa, sexu-esplotazioa, emakumeen genitalen mutilazioa, behartutako ezkontzak eta beste jardun tradizional kaltegarri batzuk, hertsapena edo askatasun-gabetze arbitrarioa, tortura, jazarpena eta genero-indarkeria politikoa, eta emakumeen edo neskatilen duintasuna, segurtasuna edo askatasuna urratzen duen edo urra dezakeen **beste edozein indarkeria-mota**, baldin eta nazioarteko tratatuetan, Espainiako Zigor Kodean edo Estatuko edo Autonomia Erkidegoko araudietan jasota badago. Hori guztia, **kontuan izan gabe alor publikoan edo pribatuan gertatzen den;** horren barnean sartzen dira, besteak beste, eremu hauek: familia, lana, hezkuntza, osasuna, kirola, komunikabideak, aisialdi- eta jaiespazioak eta eremu birtuala".

Aldaketa hori aurrerapauso handia izan da, eta urrats bat desgaitasuna duten emakumeen eta neskatoen oinarrizko eskubideen aldarrikapenean, besteak beste, Elkarteaneko Emakume Taldeari esker. Hala ere, erne jarraitu behar dugu eta desgaitasun fisikoa duten emakumeek bizi dituzten indarkeria matxistaren 3 dimentsioak kontuan hartzen direla bermatu behar dugu:

1.	2.	3.
Beste indarkeria mota batzuk	Beste erasotzaile batzuk	Beste egoera batzuk

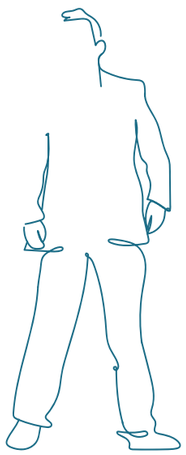
DESGAITASUNA DUTEN EMAKUMEAK ETA INDARKERIA MATXISTA

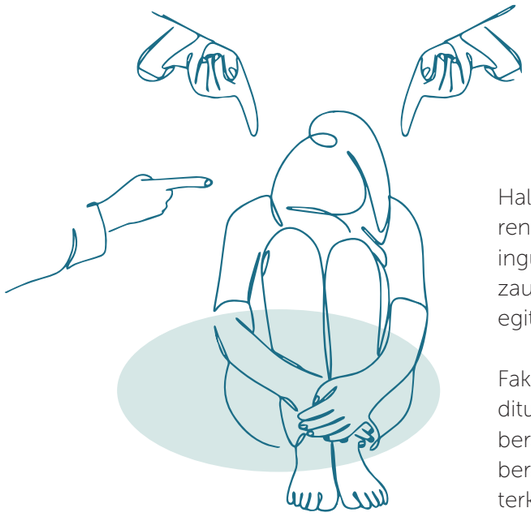
Desgaitasun fisikoa duten emakume eta neskatoek talde sozial isolatu eta ikusezina osatzen dute. Talde horrek mota guztietako murrizketa eta mugei aurre egin behar die, tratamendu desberdinen historia luzea jasan du eta ezgaitasun politikoagatik baztertua izan da.

Desgaitasuna duten Pertsonen Eskubideei buruzko Nazio Batuen Konbentzioaren 6. artikuluak (Desgaitasuna duten emakumeak) honako hau aitortzen eta bermatzen du:

1 Estatu alderdiek aitortzen dute desgaitasuna duten emakume eta haurrek bereizkeria-mota anitz jasan dezaketela eta, horrenbestez, neurriak hartuko dituzte ziurtatzeko halakoek giza eskubide eta oinarrizko askatasun guztiak oso-osoan eta berdintasun-baldintzetan baliatu ahal izatea.

2 Estatu alderdiek egoki diren neurri guztiak hartuko dituzte, emakumearen erabateko garapena, aurrerapena eta indartzea ziurtatzeko, asmoa izanik bermeak ezartzea, konbentzio honetan ezarritako giza eskubideak eta oinarrizko askatasunak egikari edo balia ditzan.





Hala ere, desgaitasun fisikoa duten emakumeen kasuan, patriarkatuaren kulturarekin eta desgaitasuna bakarrik hautematearekin lotutako inguruneko hainbat zapalkuntza-faktorek bat egiten dute, eta horrek zaurgarritasun pertsonaleko zein sozialeko hainbat faktoreri aurre egitera behartzen ditu.

Faktore horiek hainbat diskriminazio-mota jasateko arriskuan jartzen dituzte, zapalkuntza-, menderatze- edo diskriminazio-sistema desberdinek bat egiten baitute, hala nola, emakume izatea, desgaitasuna bera, sexu-orientazioa eta jatorria, hizkuntza eta kultura, gizarte-bazterketako egoeran egotea, etab.

Bizi duten diskriminazioa gertatzeko arrazoia, ez da izan desgaitasun-mota edo gradua, baizik eta estereotipo, aurreiritzi eta rol sozialen ondorio diren egoerak; izan ere, gizartean berdintasunezko baldintzetan parte hartu eta laguntzeko dugun gaitasuna murrizten dute, eta jaiotzatik bertatik, emakume edo neskatoek egin dezaketena edo egin ezin dezaketena adierazi eta zehazten dute.

Hain zuzen ere, ulertu behar da desgaitasuna, generoa bezala, emakumeak markatzen dituen eraikuntza kulturala dela, eta haien aukerak eta ametsak mugatzen dituela.

Horrela, generoaren eta desgaitasunaren baterako gizarte-eraikuntzak haien desirak geldiarazten ditu, haien nahiak moldatzen ditu, mugatu egiten ditu, ikusezin eta ezerez bihurtuz. Azken batean, emakumeak ikusezin bihurtzen ditu eta, ondorioz, beren eskubideak eskuratzea ukatzen edo zailtzen die.

Haiei buruz gizarteak duen irudiak **indarkeria matxista** mota guztiekiko zaurgarriagoak bihurtzen ditu, indarkeria aktiboko zein indarkeria pasiboko (zainketak ukatzea) edozein adierazpenetan:

Haiei buruz gizarteak duen irudiak indarkeria matxista mota guztiekiko zaurgarriagoak bihurtzen ditu, indarkeria aktiboko zein indarkeria pasiboko (zainketak ukatzea) edozein adierazpenetan:

edozein adierazpenetan

- ✓ Indarkeria fisikoa
- ✓ Indarkeria psikologikoa
- ✓ Indarkeria sexuala
- ✓ Indarkeria ekonomikoa
- ✓ Indarkeria soziala
- ✓ Abandonu fisikoa
- ✓ Abandonu emozionala
- ✓ Abandonu soziala

edozein erasotzailek

- ✓ Bikotekidea
- ✓ Bikotekide ohia
- ✓ Bizikidea edo pisukidea
- ✓ Senidea
- ✓ Zaintzailea
- ✓ Egoitzako, eguneko zentroko edo elkarteko kidea
- ✓ Laneko nagusia edo lankidea
- ✓ Lagunak, auzokideak, inguruko gizonak

edonon

- ✓ Etxean
- ✓ Bizi den egoitza edo erakundean (indarkeria instituzionala: profesional edo egoiliar batek egoitza-baliabide batean eragindako indarkeria)
- ✓ Ospitalean edo osasun-zentroan
- ✓ Lantokian
- ✓ Emakumeak bere eguneroko bizitza egiten duen beste edozein lekutan

Indarkeria matxistaren bizipen handiagoa (desgaitasuna duten emakumeen % 20,7k bikotekideren baten indarkeria fisiko edo sexuala jasan du, eta desgaitasunik ez duten emakumeen artean, aldiz, ehuneko hori % 13,8koa da; eta desgaitasuna duten emakumeen % 40,4k bikotekidearen indarkeria jasan du, eta desgaitasunik ez duten emakumeen artean, aldiz, ehuneko hori % 31,9koa da, Emakumeen aurkako indarkeriari buruzko 2019ko Makroinkestaren datuen arabera) honako hauek indartzen dute:

Emakume eta neska horien aurkako sexu-abusuak azaltzeko edo justifikatzeko erabili diren azalpen irrazionalak. Osagai moral, kultural edo erlijiosoen eraginpeko gizarteak nola hautematen dituen, askotan izaki inperfektu, mendeko eta ahul gisa. Irudi horri sexu-abusuaren inguruko tabuak eta motibazioak gehitzen bazaizkio, elementu boteretsuek bizirik diraute eraso-egoera hori betikotzen jarraitzeko.

Desgaitasuna duten emakumeei eta neskei buruz gizartean dagoen irudi soziala.

Barne-faktoreak, hala nola:

1. Informazio falta; horregatik emakume askok tratu txarrak ez direla salatu behar uste dute.
2. Informazio- eta aholkularitza-guneetara iristeko zailtasuna, batez ere arkitektura- eta komunikazio-oztopoengatik.
3. Indarkeria jasateko aukera gehiago dauden inguruneetan bizitzea: erakundeetan, egoitzetan eta ospitaleetan.

"Ni naiz erruduna, ez naizelako ezertaz konturatzen, gaizki egiten dudalako, ez dudalako ezertarako balio. Merezita daukat".

Emakume eta neska horien arazo eta zailtasunik handiena da haietako asko indarkeria matxistaren biktima direla. Baita horretaz jabetu ez badira ere. Desgaitasuna duen emakume edo neskaren aurka egindako indarkeriazko ekintza baten onarpen- edo merezimendu-sentimenduaren oinarrian, sarritan, norberaren desgaitasunaren bizipenari buruz izaten den pertzepzio okerra dago.

Beste batzuetan, ez da antzematen indarkeriazko jokabideak, salagarriak eta beren giza eskubideak urratzen dituztenak direnik: *"Ni naiz erruduna, ez naizelako ezertaz konturatzen, gaizki egiten dudalako, ez dudalako ezertarako balio. Merezita daukat"*.

Autojustifikazio horiek guztiak, eskuarki, desgaitasuna duten emakumeek gizartean duten irudiaren beraren ondorioz eman ohi dira; izan ere, irudi hori errotu egiten da, sakonki, gizartea, oro har, eta emakumeak bereziki, moldatzen dituen kultura nagusian.

Horri guztiari gehitu behar zaizkio tratu txarrak adierazteko zailtasun handiagoak, komunikazio-kode desberdinak daudelako, eta horrek sinesgarritasun txikiagoa ekar dezakeelako; eta abusua salatzeko beldurra, loturak eta zainketak galtzeko arriskuagatik.

Baina, zalantzarik gabe, indarkeria matxistako egoerak bizitzeko arriskuko handiena duten emakumeak laguntza-premia handienak eta garapen kognitiboko eta/edo komunikazioko arazo handienak dituztenak dira, bai eta jaiotzetiko desgaitasuna dutenak ere, zenbait egoera beren desgaitasunari atxikiak zaizkiola pentsatuz hazi baitira.

Bestalde, defizitaren larritasunak eta gaikuntza edo errehabilitazio egokirik ezak babesgabetasun larriko egoerak eragin ditzakete, abusu edo tratu txarren errealitateei aurre egin ezin zaielako.

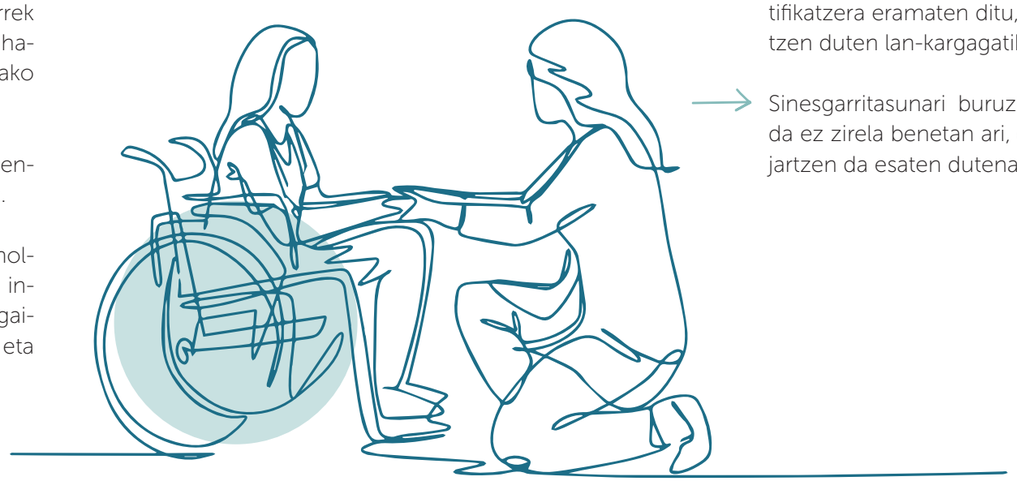
Heldutasunean desgaitasuna eskuratzeak, kasu askotan, mendekotasunegoerak sortzen ditu, eta, horren ondorioz, emakumeek beste pertsona batzuen laguntza behar izaten dute haiek zaintzeko. Horrek are ahulago egiten ditu emakumeak, eta zaintzailea kanpoarekiko harremanetik isolatzen dituen hesia bihurtzen da indarkeria matxistako egoerak bizi izanez gero.

Informazioa eskuratzeko mugak, bai eta komunikazio- eta ulermen-oztopoak ere, muga handiegia dira askotan gainditu ahal izateko.

Azkenik, indarkeriaren biktima diren emakumeak informatzera, aholkatzera, ohartaraztera, sentsibilizatzera, babestera, artatzera eta indartzera bideratutako programek ez dituzte kontuan hartzen desgaitasuna duten emakumeek planteatzen dituzten berezitasunak, eta programa horiek eskuraezin bihurtzen dira haientzat.

Laburbilduz, desgaitasun fisikoa duten emakumeen aurkako indarkeriaren eta diskriminazioaren arrazoien artean, faktore kulturalak, sozialak, ekonomikoak, fisikoak eta psikologikoak daude, eta honela laburbil daitezke:

- Desgaitasunarekiko jarrera negatiboak (desgaitasun fisikoa duen emakume batek egin dezakeenari eta egin ezin dezakeenari buruz gizarteak dituen estereotipoak eta ideiak).
- Bazterkeria-, isolamendu- eta pobrezia-egoerak.
- Gizarte-laguntzarik eza (laguntza-sareak, baliabide irisgarriak eta gure beharretara egokituak, arretarako talde profesionalen prestakuntza, etab.).
- Indarkeriaren euskarri kulturala (desgaitasun fisikoa duten emakumeenganako indarkeria matxista sozialki nola barneratu eta justifikatzen den, ekintza onargarri eta zuzentzaile gisa).
- Generoa eta botere-desorekak (azken batean, emakume izateagatik desberdintasun eta diskriminazio berberak bizitzen ari diren emakumeak direlako, desgaitasunik gabeko beste emakume batzuk bezala).
- Gehiegikeria instituzionala (eremu guztietako indarkeria matxistaren bizipenen aurrean erantzunik ez ematea, eta horrek berbiktimizazioa eragiten du).
- Desgaitasunaren izaera (desgaitasunari buruzko estereotipoak, gaitasun ezaren ideia, "kapazitismoa", beste pertsona batzuen laguntza etengabe behar dutenaren ideia. Eta horrek guztiak beraienganako indarkeria ekintzak justifikatzera eramaten ditu, pertsona horiek beren gain hartzen duten lan-kargagatik).
- Sinesgarritasunari buruzko pertzepzio negatiboak (uste da ez zirela benetan ari, gezurra esaten dutela, zalantzan jartzen da esaten dutena egia ote den).



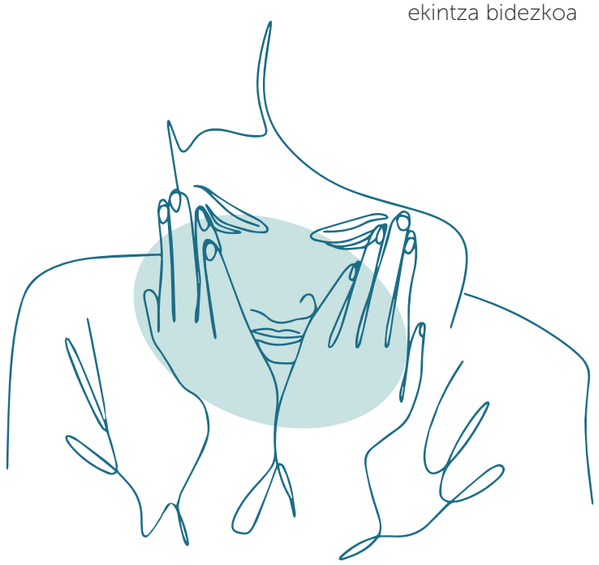
Gidaliburu honek **desgaitasun fisikoa duten emakumeen aurkako indarkeria matxista** ikusarazi nahi du, indarkeriaren agerpen-modu guztiak kontuan hartuta:

1

Indarkeria aktiboa edo ekintza bidezkoa

2

Indarkeria pasiboa edo zainketak ez emateagatik gertatzen dena



Eta bere adierazpen guztiak:

indarkeria aktiboan

- ✓ Indarkeria fisikoa
- ✓ Indarkeria psikologikoa
- ✓ Indarkeria sexuala
- ✓ Indarkeria ekonomikoa
- ✓ Indarkeria soziala

indarkeria pasiboan

- ✓ Abandonu fisikoa
- ✓ Abandonu emozionala
- ✓ Abandonu soziala

Jarraian, banaka aztertuko ditugu:

→ ***indarkeria fisikoa:*** Desgaitasun fisikoa duten emakumeen bizitza, osasuna eta ongizatea arriskuan jartzen duen zuzeneko edo zeharkako edozein ekintza, mina, beharrezkoa ez den sufrimendua edo osasun-kaltea eraginez.

→ ***indarkeria psikologikoa:*** Ongizatean eta oreka emozionalean kalte egiten duen edozein ekintza.

→ ***indarkeria sexuala:*** Sexu-erasoa dakarren eta kalte fisikoa edo emozionala eragin dezakeen edozein ekintza.

→ ***indarkeria ekonomikoa:*** Eskubideak kentzea eta jabetzak eta norberaren dirua kontrolatzea dakarren edozein ekintza.

→ ***indarkeria soziala:*** Era guztietako gizarte- eta laguntza-harremanak esplizituki kontrolatu eta/edo debekatzea dakarren edozein ekintza, tratu txarren eragilea emakumearen laguntza-iturri bakarra bihurtuz. Gaizki ulertutako gehiegizko babesa du oinarritzat.

→ ***abandonu fisikoa:*** Organismoa behar bezala zaintzeko osasunari, higieneari eta itxurari lotutako beharrezko oinarrizko alderdiak ukatzea edo kentzea.

→ ***abandonu emozionala:*** Emakumearekiko arreta, begirunea eta errespetua ukatzen edo kentzen duen edozein ekintza.

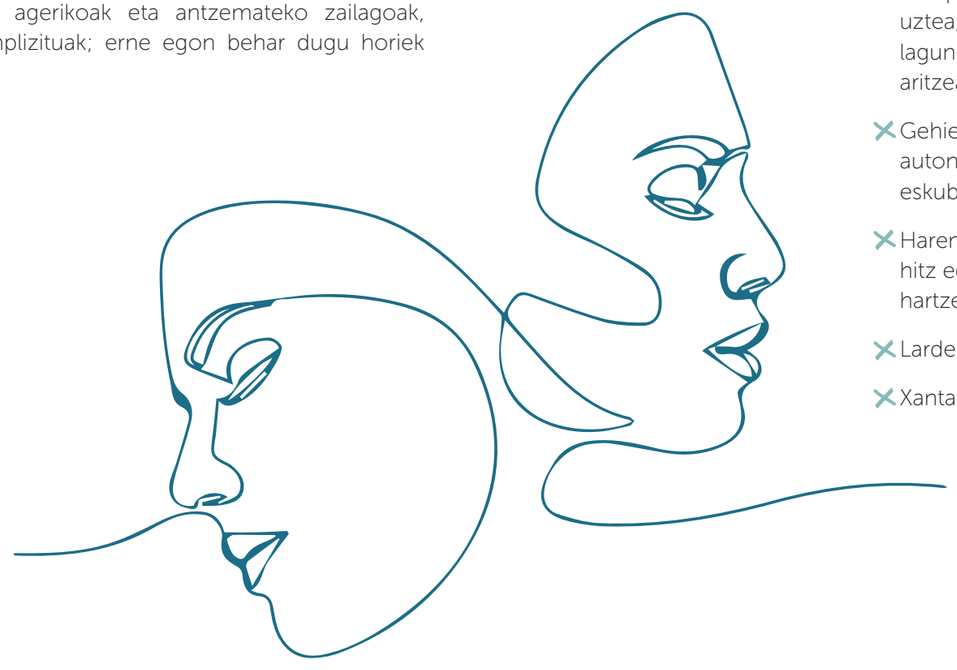
→ ***abandonu soziala:*** Gizarte-harremana eta laguntza ukatzea edo kentzea, utzikeria, ez laguntzea, beharrezko laguntzak ez ematea edo eskuragarri ez jartzea. Hau da, jaramonik ez egitea harremanak, gizarte-partaidetza eta gizarte-bizitza izateko emakumeak duen premiari.

NORBERAK EGOERAK EZAGUTU ETA ANTZEMATEKO ADIERAZLEAK

Jarraian, kontuan hartu beharreko adierazleak jasotzen dira, desgaitasun fisikoa duen emakume bat indarkeria matxistako egoerak igarotzen ari dela antzematen laguntzeko. Emakumeentzako dira, euren burua indarkeriaren biktimatzat har dezaten, bai eta familientzat, laguntza-sareentzat eta arreta ematen dieten profesionalentzat ere. Gidaliburu honetan, honako hauek bereizten dira:

→ Indarkeria matxistak bere forma guztietan har ditzakeen **adierazpenak,** esaterako, portaera objektiboetan esplizituak eta egiaztagarriak direnak.

→ **Seinaleak**, ez hain agerikoak eta antzemateko zailagoak, adibidez portaera inplizituak; erne egon behar dugu horiek antzemateko.



INDARKERI AKTIBOAREN **ADIERAZPENAK**

INDARKERIA FISIKOA:

- Gorputz-erasoa: kolpeak, bultzadak.
- Botikak arrazoirik gabe ematea.
- Mugikortasuna murriztea.

INDARKERIA PSIKOLOGIKOA:

- Isolamendua.
- Hitzezko tratu txarrak: irainak, etengabekokritikak, zure gorputza, janzteko modua, hitz egiteko modua edo portaera barregarri uztea, erasotzailearen lagunen aurrean txantxetan aritzea.
- Gehiegizko babesa edo autonomia eta erabakitzeko eskubidea gehiegi babestea.
- Haren ordez iritzia ematea, hitz egitea edo erabakiak hartzea.
- Larderia.
- Xantaia emozionala.

INDARKERIA SEXUALA:

- Bortxaketa.
- Sexu-irainak: sexu-harremanak izatera behartzea
- Garbitzeko edo gorputz-jarrera aldatzeko orduan baimenik gabe ukitzea.
- Argazki pertsonalak eta/edo biluziak eskatzea.

INDARKERIA EKONOMIKOA:

- Eskean edo prostituzioan aritzeko erabiltzea.
- Gaizki ordaindutako zereginetarako edo ezkutuko jarduerei lotutako zereginetarako erabiltzea.
- Norberaren dirua kudeatzen ez uztea.
- Kanpoko baliabide ekonomikoak (lan egitea, bekak, etab.) eskuratzen ez uztea.
- Gizonarentzat maileguak eskatzera behartzea.
- Norberaren irudia erabiliz irabazizko jarduerak egitera behartzea.

INDARKERIA SOZIALA:

- Lagunekin, senideekin edo auzokideekin dituen harremanak kontrolatzea.
- Laguntza-baliabideak eskuratzea kontrolatzea.
- Jardueretan eta hobbyetan parte-hartzea kontrolatzea.
- Eguneroko kontrola eta jarraipena, nora doan, norekin egon den edo norekin hitz egin duen, zer egin duen eta norekin.
- Komunikatzeko bitartekoetarako sarbidea debekatzea edo mugatzea (telefonoa, posta, tableta, etab.)
- Informazioa eskuratzeko debekua edo muga.
- Etengabeko kritikak eta gutxiespenak.
- Harremanaren kontrola, besteen aurrean itxurakeriatan ibiliz.
- Emakumearen senitartekoak eta lagunak zalantzan jartzea.
- Emakumea dagoen lekua geolokalizazio bidez kontrolatzea.

INDARKERI PASIBOAREN **ADIERAZPENAK**

ABANDONU FISIKOA:

- Arduragabekeria elikaduran eta medikazioa hartzean.
- Arreta pertsonalik ez ematea: janztean, komunean, otorduetan, bainurako orduan.
- Eguneroko jardueretarako behar duen gainbegiratze edo laguntza falta.

ABANDONU EMOZIONALA:

- Kontuan ez hartzea edo emakumeaz lotsatzea.
- Bere iritzia ez baloratzea.
- Xantaia emozionala egitea.
- Emakumea eta bere erabakiak ez errespetatzea.

ABANDONU SOZIALA:

- Harremanak-, kontaktua, sarbidea eta partaidetza izateko premiei jaramonik ez egitea.
- Laguntza-baliabideak eskuratzeko laguntzarik ez ematea.
- Familiako edo gizarteko jarduera eta ekitaldietan parte hartzera ez animatzea.

INDARKERI AKTIBOAREN **SEINALEAK**

INDARKERIA FISIKOA:

- Sedazio-egoera.
- Urduritasuna.
- Mugikortasun urriarekin zerikusirik ez duen mugitzeko disfuntzioa.
- Indarkeria fisikoaren seinaleak: markak orkatiletan eta eskumuturretan, hausturak, haginkadak, barne-lesioak, erredurak.
- Hondar-gaitasun fisikoa hondatzea.
- Astinaldiak aulkian.

INDARKERIA PSIKOLOGIKOA:

- Kontuan ez hartzea edo emakumeaz lotsatzea.
- Depresioa.
- Komunikatzeko zailtasunak.
- Harremanetarako zailtasunak.
- Segurtasunik eza.
- Autoestimu txikia.

INDARKERIA SEXUALA:

- Seinaleak edo lesioak genitaletan.
- Gizonekin harremanetan jartzeko beldurra.
- Nahi gabeko haurdunaldiak.
- Gaixotasun benereoak.

INDARKERIA EKONOMIKOA:

- Eguneroko gastuetarako beste pertsona batzuekiko mendekotasun ekonomiko handiegia izatea.
- Inoiz zure dirurik ez edukitzea.

INDARKERIA SOZIALA:

- Kikiltzea.
- Isolamendu soziala eta komunitatean parte ez hartzea.
- Beldurra sentitzea edo etengabe erne egotea.

INDARKERIA MATXISTARI ETA DESGAITASUN FISIKOA DUTEN EMAKUMEEI BURUZKO GIDALIBURUA

INDARKERI PASIBOAREN **SEINALEAK**

ABANDONU FISIKOA:

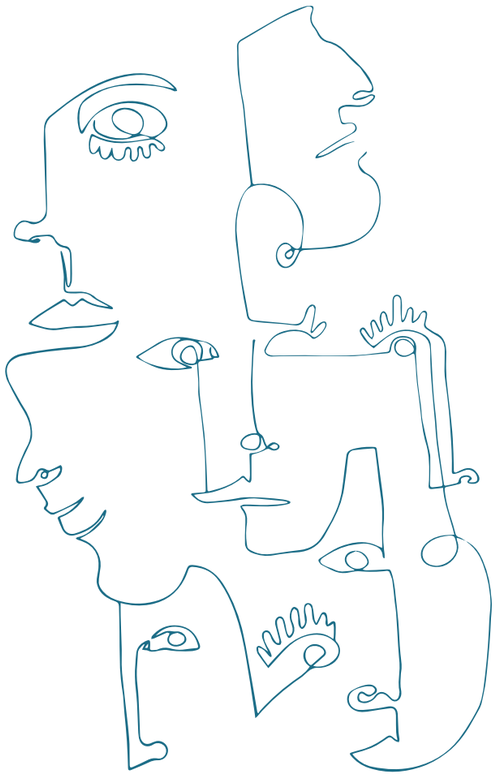
- Desnutrizioa.
- Obesitate morbidoa.
- Desgaitasun fisiko edo organikoarekin zerikusirik ez duten gaixotasunak maiz izatea.
- Janzkera desegokia sexuari, eguraldiari (urte-sasoia) eta desgaitasun fisikoari eta mugikortasun urriari dagokienez.
- Aldi luzeak zaintzarik gabe.
- Tratamendurik ezagatik larriagotutako arazo fisikoak.

ABANDONU EMOZIONALA:

- Ez izatea inorekin harremanik.
- Itxuragatik eta garapen pertsonalagatik motibaziorik ez izatea.
- Familia- edo gizarte-jarduera eta - ekitaldietan gutxi parte-hartzea edo parterik ez hartzea.

ABANDONU SOZIALA:

- Autoestimu txikia.
- Isolamendu soziala.
- Lana galtzea.
- Laneko absentismoa.
- Arazoak konpontzeko zailtasunak.
- Gatazkari beldurra.
- Depresioa.
- Antsietate-nahasmenduak.



GOMENDIOAK

Ezin genuen amaitu **Indarkeria matxistari eta desgaitasun fisikoa duten emakumeei buruzko gidaliburu** hau, gomendio batzuk eman gabe: bai desgaitasun fisikoa duten emakumeei berei zuzenduta (beren bizitzari buruzko erabakiak hartzeko gai diren pertsonak diren aldetik), bai beren familiei, laguntza-sareei eta edozein eremutako arreta-profesionalei zuzenduta.

Honako **printzipio** hauetan oinarritutako gomendioak dira: duintasuna, askatasuna eta aukera- eta eskubide-berdintasuna, ekitatea eta parte-hartzea, autodeterminazioa, indibidualtasuna eta pertsonalizazioa, eta arretaren jarraitutasuna ziurtatzea, behar dituzten laguntzetarako sarbidea erraztuz, etengabe eta modu koordinatuan, indarkeria matxistako egoeran dagoen eta desgaitasun fisikoa duen emakume bakoitzaren prozesuaren inguruabarretara une oro egokituta.

Eskaintzen den arretak eta desgaitasun fisikoa duten eta indarkeria matxistako egoeran dauden emakumeekin egiten den esku-hartzeak beti izan beharko dute premisa gisa emakumea subjektu aktiboa izatea nola bizi nahi duen erabakitzeko eskubidea gauzatzeko erabakiak hartzean, indarkeriarik gabeko bizi-proiektu independentea gauzatu ahal izateko behar dituen laguntzak zehaztu ahal izateko.

Beraz, honako hauek bermatu behar dira:

- ***Laguntza integrala, psikologikoa, soziala eta juridikoa,*** emakume bakoitzak esparru bakoitzean dituen behar partikularrak eta espezifikoak kontuan hartuta, baita emakume horien babesa, segurtasuna eta beste laguntza eta bitarteko batzuk ere, denboran zehar dituzten premia espezifiko eta aldakorren arabera.
- Indarkeria-egoera berriak eta birbiktimizatzea ***prebenitzea***.
- Arlo horretan inplikatutako erakundeetako langile guztiei etengabeko ***prestakuntza*** ematea, bai zerbitzu espezializatuetan, bai indarkeria matxistako egoerak bizitzen ari diren emakumeei arreta ematen dieten zerbitzu orokorragoetan.
- Indarkeria matxistako egoerak bizi dituzten emakumeei arreta ematen dieten erakundeen eta gizarte-eragileen arteko ***koordinazioa***, bai informazio-trukatzerakoan, bai prebentzio, detekzio eta arretarako ekintza guztietan.
- Inplikatutako eremu guztietan ***ikertzea***, indarkeria matxistari buruzko ezagutza zabaltzeko arlo bakoitzean, desgaitasunaren aldagai gehituta.
- Seme-alaben ***arreta eta babesa***, haien eskubideak, ongizatea eta garapen integrala bermatzeko.
- Indarkeria matxista bizi duen eta desgaitasun fisikoa duen emakumearen ardurapean dauden seme-alabak zaintzeko ***laguntza***.

Gure gidaliburuan jasotzen diren gomendioak honela banatzen dira:

Gomendio orokorra

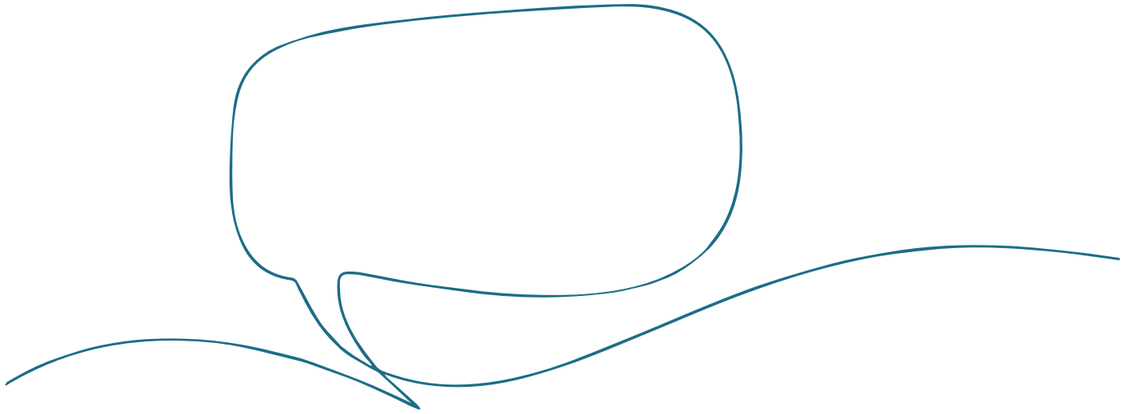
indarkeria matxistaren biktima diren eta desgaitasun fisikoa duten emakumeekin egiten den edozein esku-hartzetan zeharka egon behar dutenak.

Gomendio espezifikoak,

gomendioen arabera kontuan hartu behar direnak:

a. Emakumeentzako gomendioak.

b. Haien familia, laguntza-sare eta arreta edo laguntza ematen dieten profesionalentzako gomendioak.



gomendio orokorrak

- Ahalduntzea bultzatu, eta etorkizuna eta non, nola eta norekin bizi erabakitzeko duten eskubidea bermatu, bizi-sistema espezifiko baten arabera bizitzera behartu gabe, eta genero-rolek eta -estereotipoek aurrez zehaztutako bidea markatu gabe, bizimodu independentea gara dezaten, beste edozein Komunitateko zerbitzu, baliabide eta espazio guztietarako sarbidea ziurtatu, eta haien parte-hartzea bermatu, askotan gehiegizko babesak, zaintza-rolak eta irisgarritasun unibertsaleko oztopoek mugatu egiten baitute.
- Bere indibidualtasuna errespetatu: desgaitasuna duen emakume bakoitzaren espezifikotasuna ulertu behar da, emakume talde heterogeneoaren homogeneizazioa saihestuz, aniztasun osoan errespetatzeko.
- Familietan jarrerak aldatzea sustatu, desgaitasuna duten haurrak, gazteak eta emakumeak gehiegizko babes berezitik askatzeko, gizonek baino gehiagizko babes handiagoa jasaten baitute.
- Desgaitasun fisikoa duten emakumeen pertzepzioa eta irudi soziala aldatu. Oro har, pertzepzioa okerra eta eskasa da: berdin-berdin hautematen den talde batean homogeneizatzeaz gain, asexualtzat jotzen dira eta gizonek baino gaitasun intelektual txikiagoak dituztela uste da.
- Elkarte-bizitzan parte har dezan sustatu, eta modu aktiboan lagundu aldaketak bultzatzen; horretarako, beharrezkoa da ahalduntzea eta berdintasunaren alde borrokatzeko prestatzea.
- Laguntza integrala eta pertsonalizatua bermatu, eskura dauden baliabide, prestazio eta laguntza guztiak eskuragarri jarriz.

gomendio espezifikoak

EMAKUMEENTZAKO:

- Entzuna izateko eskubidea duzu.
- Informazioa modu ulergarrian eta zuzenean jasotzeko eskubidea duzu.
- Zure bizitzaren jabea zara. Zeure buruaz erabakitzeko eskubidea duzu.
- Indarkeriarik gabeko bizitza izateko eskubidea duzu, erasorik edo zainketa txarrik gabe.
- Jo ezazu zure erreferentziako erakundera, informazioa, laguntza eta aholkularitza eman diezazuten, bizi duzun indarkeria matxistaren egoeratik ateratzeko.
- Prozesu osoan zehar behar dituzun espazio eta gailu guztietan irisgarritasun-baldintzak betetzeko eskatu.
- Azaldu zure behar espezifikoak, prozesu osoan kontuan har daitezen.
- Sexu-indarkeriaren biktima izan bazara, zoaz zerbitzu medikoetara. Gogoratu: ez garbitu eta ez arroparik aldatu.
- Behar badituzu, eska itzazu eskubidez dituzun laguntza ekonomiko zuzenak (eskuratzeko ez duzu inolako betekizunik bete edo salaketarik jarri behar).
- Informa zaitez betekizunak eskatzen dituzten diru-laguntzei buruz, zure egoeraren arabera, laguntza horiek jaso ditzakezun jakiteko.
- Genero-indarkeriaren biktima bazara (bikotekidearen edo bikotekide ohiaren aldetik), lana bilatzen lagunduko dizun tutore bat izan dezakezu.
- Ez hartu alferrikako arriskurik, saihestu zuretzako edo zure seme-alabentzako arriskutsuak izan daitezkeen egoerak. Telefonoa beti eskura izan.
- Ez zaitez errudun sentitu, ezta lotsatuta ere gertatzen ari zaizunagatik. Zu ez zara erantzulea, zu bortxatzen zaituena da erantzule bakarra.

- Ez ezkutatu gertatzen zaizuna, laguntza aurki dezakezu bizi duzun indarkeria-egoera horrekin amaitzeko.
- Ez pentsatu denborarekin pasatuko denik, ez da pasatuko. Aitzitik, indarkeria gero eta handiagoa izango da, eta baita zuk eta zure seme-alabek izango duzuen arriskua ere.
- Ez isolatu: horrek putzuan gehiago hondoratzea baino ez du ekarriko, eta zailagoa izango da bizi duzun egoeratik ateratzea.
  Eskatu laguntza zure senideei, lagunei, laguntza-sareei eta inguruan dituzun profesionalei.

SENIDE, LAGUNTZA-SARE ETA ARRETA PROFESIONALENTZAKO:

- Desgaitasuna duten emakumeen errealitate berezia eta premiak aintzat hartu indarkeriaren biktima diren emakumeei prebentzioa, laguntza, arreta, babesa eta kaltearen erreparazioa eskaintzen dizkieten politiketan, kontuan hartuta emakume horiek jasan behar dituzten askotariko indarkeriak eta erasotzaile motak.
- Irisgarritasun unibertsaleko baldintzak bermatu, eremu, gailu eta baliabide guztietan prozesuaren fase guztietan (polizia-etxea, polizia-ibilgailuak, etxebizitza-baliabideak, etab.), bai eta segurtasuna eta erasotzailearen urruntzea ere.
- Operadore juridiko eta polizialak deklarazioa hartzera edo salaketa berrestera etxera joatea bermatu, emakumeak hala eskatzen badu. Salaketa jartzen denean segurtasuna eta erasotzailearen urruntzea bermatzen dela ziurtatu.
- Prozesuaren fase guztietan laguntza pertsonaleko zerbitzuak bermatu.
- Baliabide egokiak eta irisgarriak bermatu (bai laguntza pertsonalekoak, bai etxebizitza egokitukoak), seme-alabekin bizimodu independentea berregiteko, espazio seguru eta egokitu batean.
- Gailu, zerbitzu, prebentzio-kanpaina, tratamendu, kontsulta ginekologiko eta abarren eskuragarritasuna eta irisgarritasuna bermatu.
- Etxebizitzaren irisgarritasunerako laguntzak eskuratu ahal izatea bermatu, baita azken urteetan jaso badituzte ere (bere burua babesteko utzi egin behar duen etxebizitzarako).

INDARKERIA MATXISTARI ETA DESGAITASUN FISIKOA DUTEN EMAKUMEEI BURUZKO GIDALIBURUA

- Garraio irisgarria eta segurua eskaini, baita gauez ere, etxetik gertu gelditzeko aukerarekin, betiere geldialdia egiten den ingurunea irisgarria bada.
  Desgaitasunaren gainkostua kontuan hartu, indarkeria matxistaren biktima diren emakumeentzako laguntzetan.
- Tratu txarrengatik desgaitasun fisikoarekin amaitzen duten emakumeek behar dituzten laguntza, zerbitzu eta prestazio guztiak izatea bermatu.
- Prestakuntza indartu, desgaitasun fisikoa duten emakumeek beren gorputza, autoestimua, afektibitatea, sexualitatea, ukapeneko hasierako jokabideak, tratu txar psikologikoak edo indarkeria fisikoa antzeman ahal izan ditzaten.
- Baliabide egokiak eta irisgarriak bermatu (bai laguntza pertsonalekoak, bai etxebizitza egokitukoak), seme-alabekin bizimodu independentea berregiteko, espazio seguru eta egokitu batean (ez zaitu gaitasunik gabe uzten zure seme-alaben kargu egiten jarraitzeko, haien zaintzarekin geratzeko, etab.).
- Jarri emakumeen eskura Gidaliburu honetan ikusitako guztia jasotzen duen informazioa: zer egin eta nora jo.
- Prebentzio- eta sentsibilizazio-kanpainak diseinatzerakoan kontuan hartu desgaitasun fisikoa duten emakumeen errealitatea.
- Indarkeriari buruzko azterlan, datu eta estatistika guztietan, eta oro har, desgaitasuna duen emakumearen aldagaia barne hartu, bai eta desgaitasun-mota eta desgaitasun-gradua eta indarkeria-mota ere, besteak beste.
- Hitz egin ezazu zuzenean desgaitasun fisikoa duen emakumearekin, ez haren laguntzailearekin. Ez pentsatu ez direla gai ulertzeko, komunikatzeko eta erabakiak hartzeko.
- Sinetsi esaten dizudana.
- Komunikatzeko eta mugitzeko duen erritmoa errespetatu.
- Ez hartu erabakirik bere baimenik gabe: informatuta eduki une oro, hark erabakiak hartzeko eskubidea erabil dezan.

NORA JO?

Elkarteaneko Emakume Taldean badakigu indarkeria matxistako egoerak bizi izan dituzten emakumeei arreta emateko baliabide ugari daudela.

Baina, zoritxarrez, badakigu horietako gehienak ez daudela desgaitasun fisikoa duten emakumeen beharretara egokituta.

- Harrera-baliabideak ez dira irisgarriak
- Ertzain-etxeak ez dira irisgarriak
- Arretako langileak ez daude prestatuta
- Eta abar.

Horregatik, Hirugarren Sektoreko erakundea garenez, desgaitasun fisikoa duen emakume bat, haren senide bat, laguntza-sare bat edo arretako profesional bat bazara, guregana jo behar duzula uste dugu, **erreferentziazko elkarteengana**, elkarte horietan honako zerbitzu hauek emango baitizkizugu:

- Harrera egingo dizugu eta informazioa emango dizugu.
- Orientatu egingo zaitugu eta jarduteko jarraibideak emango dizkizugu.
- Prozesuan aholkularitza, laguntza eta akonpainamendua emango dizugu, bai eta zerbitzu espezializatuetara bideratu eta dauden baliabideei buruzko informazioa eman ere.
- Eta, batez ere, arreta-sisteman dauden gabezia horiek guztiak jasoko ditugu, eragin politikoaren arloko gure lanaren bidez baliabide horren irisgarritasuna aldarrikatzeko, desgaitasun fisikoa duen emakume bakoitzaren beharretara egokitu dadin.

Ez gara desgaitasun fisikoa duten eta indarkeria matxistako egoerak bizitzen ari diren emakumeei esku-hartze espezifikoa ematen dieten erakundeak. Baina zubi lana egin dezakegu, eta bitartekotza-lana egin dezakegu baliabideekin, arreta hobea lortzeko.

Izan ere, Hirugarren Sektoreko erakundeak garenez, eragin politikoa, aldarrikapena, aholkularitza eta bideratzea gauzatzen ditugu. Azken helburua da desgaitasun fisikoa duten emakume guztiek aukera berdinak izatea indarkeria matxistaren biktima diren emakumeei arreta emateko baliabide espezializatuak eskuratzeko, askatasunean bizi daitezen, modu independentean eta berdintasunean, oinarrizko eskubideak betetzen diren lekuan.

Hala ere, jarraian zenbait zerbitzu eta baliabide dituzu, behar izanez gero haiekin harremanetan jar zaitezen: horietan ere babestu, orientatu eta aholkatu ahal izango zaituzte.

Horietako batzuk zuzeneko laguntzak dira, eta ez duzu betekizunik bete behar izango, ez baitute kontuan hartzen zure egoera edo salaketa jarri duzun edo ez. Hala nola:

INDARKERIA MATXISTARI ETA DESGAITASUN FISIKOA DUTEN EMAKUMEEI BURUZKO GIDALIBURUA

Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak:

Bizi zaren auzo edo udalerrian aurkituko dituzun lehen arretako zerbitzuak dira, eta honako hauek eskainiko dizkizute:

- ✓ Harrera
- ✓ Informazioa
- ✓ Orientazioa
- ✓ Aholkularitza
- ✓ Arreta-zerbitzu espezializatuetara bideratzea
- ✓ Dauden gizarte- eta arreta-baliabideei buruzko informazioa

Biktimari Laguntzeko Zerbitzua (BLZ).

Arabako, Barakaldoko, Bilboko eta Donostiako epaitegietan aurkituko duzu, eta honako hauek eskainiko dizkizute:

- ✓ Laguntza psikologikoa
- ✓ Aholkularitza juridikoa
- ✓ Dauden gizarte-baliabideei buruzko informazioa

Telefono bidezko arreta-zerbitzua, emakumeen aurkako indarkeriaren biktima diren emakumeentzat:

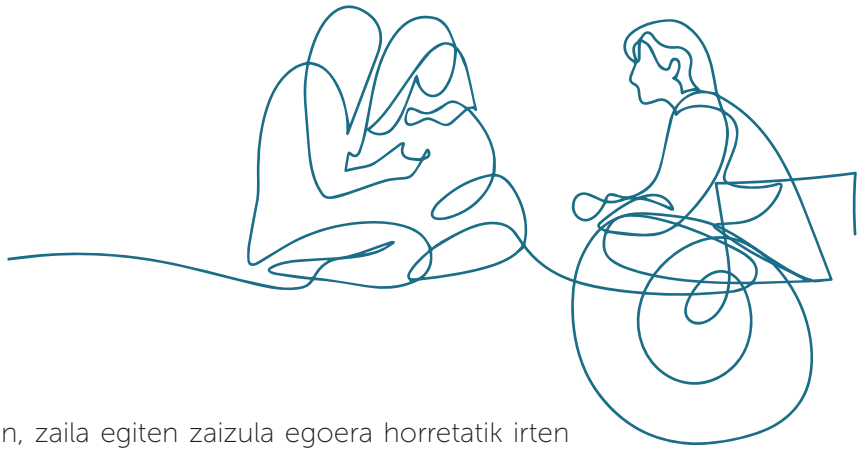
900840111. Zerbitzu horretan, eguneko 24 orduetan eta urteko 365 egunetan izango duzu arreta, eta honako hauek eskainiko dizkizute:

- ✓ Berehalako arreta anonimoa
- ✓ Eman beharreko pausoei buruzko orientazioa
- ✓ Eskura dauden baliabideei buruzko informazioa

Eta beste laguntza batzuk eskuratzeko baldintza edo inguruabar pertsonal jakin batzuk bete behar dira, hala nola salaketa jarri izana edo ez, diru-sarrerak, adina, beste prestazio batzuen kobrantza, etab.
Hona hemen horietako batzuk:

- ✓ Ordainketa bakarreko laguntza, Eusko Jaurlaritzako Gizarte Zerbitzuen Zuzendaritzak kudeatuta.
- ✓ Gizarteratzeko Errenta Aktiboa, Lanbide-Euskal Enplegu Zerbitzuak kudeatuta.
- ✓ Diru-sarrerak Bermatzeko Errenta, Lanbide-Euskal Enplegu Zerbitzuak kudeatuta.
- ✓ Doako Justiziarako izapideak.

GOGOAN IZAN



Badakigu, bizi duzun egoeran, zaila egiten zaizula egoera horretatik irten dezakezula sinestea. Baina irten zaitezke. Bide zaila izango da, baina baita indarkeriarik gabeko bizitza berri baterako bidea ere.

Eta ibilbide horretan ez ahaztu:

- Harreman bortitzetan ez dago maitasunik.
- Harremanak elkarrekiko errespetuan eta zaintzan oinarritzen dira.
- Erasoa egiten duenaren hautua da, eta horretarako eskubidea eta boterea duela uste duelako egiten du.
- Lehen aldiaren ondoren, zure erasotzaileak eraso egingo dizu berriro, umiliatu egingo zaitu, eta behin eta berriz irainduko zaitu.
- Zure erasotzailea ez dago gaixorik, horregatik ez espero sendatu egingo denik edo pasatuko zaionik.
- Egiten duenaren errudun eta erantzule sentiaraziko zaitu.
- Egiten dizuna merezi duzula sentiaraziko dizu.
- Ez zaude bakarrik.
- Laguntza bila dezakezu.
- Zure seme-alabek zu jasaten ari zaren indarkeria bera pairatzen dute.
- Ez duzu merezi indarkeria matxistako egoera batean bizitzea.
- Egoera horretatik irten zaitezke.