

# ERREKURTSOAK EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA MATXISTA<sup>REN</sup> AURREAN



Gorde gida hau.  
Irakurri arretaz ahal  
duzunean.  
Ez zaude bakarrik!



**Getxo**  
*bizi ezazu*

Beharbada badakizu zure gertuko emakume bat indarkeria jasaten ari dela. Agian eraso bat ikusi duzu kalean edo hormaren beste aldean entzun duzu, eta ez dakizu nola jokatu. Edo baliteke zu zeu egotea indarkeria-egoeran.

## Larrialdietan, deitu 112 zenbakira

112 SOS DEIAK aplikazioa deskargatu dezakezu zure mugikorrean. Eguneko 24 orduetan hitz egin edo mezuak bidali ahal izango dituzu. Aplikazioa egokituta dago entzumen- eta hizketa-urritasuna duten pertsonentzat.

## 24 ORDUKO ZERBITZUAK

900 840 111

24 ORDUKO TELEFONO ZERBITZUA. Profesionalekin berehala eta modu anonimo eta konfidentzian hitz egin behar baduzu, urteko 365 egunetako 24 orduetan. Deia doakoa eta segurua da, ez du arrastorik uzten telefono-fakturan.

GETXOKO UDALZAINGOA

944 66 02 02

GETXOKO ERTZAINZA

944 06 34 20

# Zer da indarkeria matxista?



Emakumeen aurkako indarkeria matxista **giza eskubideen urraketa da, lehen mailako gizarte- eta osasun publiko-arazoa.**

Emakumeengan, neskeengan, nerabeengan eta emakume transexualengan, emakume izateagatik soilik, eragiten duten **botere harreman desberdinen adierazpen larriena da.**

Generoaren arabera dauden **egiturazko desberdintasunak** betikotzeko gizarte-funtzioa betetzen du, hau da, genero-desberdintasunak kontrolatzeko eta mantentzeko tresna da.

Emakumeen aurkako indarkeria matxista dira honako hauek: bikotearen edo bikotekide ohiaren indarkeria, familia barrukoa, sexu-indarkeria, feminizidioa, emakumeen eta nesken salerosketa, sexu-esplotazioa, emakumeen mutilazio genitala, derrigorrezko ezkontzak eta bestelako praktika tradizional kaltegarriak, bortxaketa edo askatasun-gabetze arbitrarioa, tortura, indarkeria instituzionala, jazarpena, genero-indarkeria politikoa, indarkeria digitala eta sare sozialetakoa, obstetrikoa, sexu- eta ugalketa-eskubideen urraketa.

## INDARKERIA MATXISTA JASAN DUZU EDO JASATEN ARI ZARA, BALDIN ETA...

### INDARKERIA PSIKOLOGIKOA

- mehatxatu, iraindu, umiliatu, gutxietsi, barregarri utzi, xantaia egiten badizu.
- jendaurrean kritikatu, gutxietsi egiten bazaitu.
- etengabeko jeloskortasuna erakusten badu, deiak, mezuak... kontrolatzen baditu.
- etxean, familiar gertatzen diren gauza txarren errua leporatzen badizu.
- zure gorputza edo janzkera kritikatzeko badu, edo lodia edo argala zarela edo aldatu egin behar duzula esaten badizu.
- sentitzen baduzu kontu handiz ibili behar duzula zure bikotekidea haserretu ez dadin.
- esaten badizu zure nazionalitatea edo egoera administratiboa dela-eta, ezin duzula salatu edo inork ez dizula sinetsiko.

### INDARKERIA FISIKOA

- min arina, ertaina edo larria ematen badizu.
- atzamarka egin, ileetatik tiratu, hozka edo bultza egiten badizu.
- etxeko ateak, leihoak eta objektuak kolpatzen baditu.
- zure objektu pertsonalak edo zuretzat balio sentimental berezia dutenak suntsitzen baditu.

## SEXU- INDARKERIA

- zure gorputzari, sexualitateari... balioa kentzen badio.
- sexu-harremanak izatera edo preserbatiborik gabe egitera behartzen bazaitu, noiz eta nola inposatzen badizu?
- bortxatu egiten bazaitu, bikote izatearen barruan.

## GIZARTE- INDARKERIA

- zure irteerak eta sarrerak kontrolatzen baditu.
- lagun, senide edo hurbileko pertsonekin harremanetan jartzea eragozten badu.
- beste pertsona, lagun eta/edo senide batzuen aurrean umiliatu, gutxietsi edo iraintzen bazaitu.
- zure sekretuak jendaurrean kontatzen baditu.

## INDARKERIA EKONOMIKOA

- dirua eskuratzea eragozten badizu edo gastuen kontuak ematera behartzen bazaitu.
- lan ordaindurik egiten uzten ez badizu.
- zure pentsioa kontrolatzen badu.
- dirua bere onerako xahutzen badu.
- ondasun propioak erosten baditu familiaren dirua erabiliz.

## INDARKERIA BIKARIOA

- zuretzat pertsona garrantzitsuak direnen aurka indarkeria egiten badu, bereziki seme-alaben aurka.
- zuzeneko edozein indarkeria mota egiten badu zurea den edo lotura emozionala duzun etxeko animalia baten kontra.

## INDARKERIARIK GABEKO BIZITZA NAHI BADUZU, ZATOZ

### GETXOKO GIZARTE ZERBITZUAK

Getxon erroldatuta dauden eta bertan bizi diren emakumeei **doako** laguntza soziala, juridikoa eta psikologikoa eskaintzen diegu, adina, jatorria, kultura, aniztasun funtzionala, sexu-orientazioa eta abar kontuan hartu gabe.

Gune segurua, babestua eta konfidentziala bermatzen dugu. **Inork ez du jakingo gurekin harremanetan jarri zarela.**

Gizarte-langileek, hezitzaileek, psikologoek eta arlo juridikoko profesionalek osatzen duten taldeak lagunduko dizu prozesu pertsonal osoan.

- Gizarte-langileek, hezitzaileek, psikologoek eta arlo juridikoko profesionalek osatzen duten taldeak lagunduko dizu prozesu pertsonal osoan.
- Entzun eta lagunduko dizugu, zuk gehien komeni zaizuna erabaki arte, zure erritmoak eta prozesua errespetatuz.
- Zure prozesuan lagunduko dizugu eta emozionalki babesa emango dizugu.
- Legezko zalantzak argitzen lagunduko dizugu, besteak beste: doako justiziarako sarbidea, banantze/dibortzio prozesuari buruzko informazioa, hitzarmen arautzailea eta gurasoen eta seme-alaben arteko neurriak.
- Zuretzat eta zure seme-alabentzat behar duzun laguntza psikologikoa emango dizugu.
- Indarkeria-egoeratik ateratzeko dirulaguntzei buruzko informazioa eta orientazioa emango dizkizugu.

**HITZORDUA ESKA  
DEZAKEZU HEMEN:**

- **Algorta.** Urgull, zk/g., 1. solairua. TF: 944 660 101
- **Romo-Areeta.** Gorbeia mendia 10. TF: 944 660 153
- **Getxo-Andra Mari.** Urduñako Portua 16. TF: 944 660 130

## GETXOKO BERDINTASUN ZERBITZUA

Herritarrei **doako zerbitzuak** eskaintzen dizkiegu, emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna lortzeko eta indarkeria matxista desagerrarazteko.

Lan egiten dugu zerbitzu hauek eskaintzeko:

- Informazioa emakumeen aurkako indarkeriari, haien eskubideei, eskura ditzaketen baliabideei eta haietara iristeko moduari buruz.
- Berdintasunaren eta indarkeriaren arloko sentsibilizazio-, prestakuntza- eta informazio-kanpainak eta -programak diseinatu eta bultzatzea, berdintasunaren aldeko udalerrri kontzientziatua lortze aldera, ikuspegi feminista eta interseksionaletik.
- Indarkeria matxistaren biktima diren emakumeei laguntza integrala emateko protokoloak koordinatzea.
- Jabekuntza eta autodefentsa feministari buruzko tailerrak. Getxo - Gizarte-kohesioa - Berdintasuna - Programak - Emakumeentzako Jabekuntza Eskola.
- Berdintasun Kontseiluaren koordinazioa.
- Sexu-informaziorako bulegoa. Getxo - Gizarte-kohesioa - Berdintasuna - Berdintasunerako zerbitzuak

**BERDINTASUN ZERBITZUAREKIN  
HARREMANETAN JARTZEKO:**

***berdintasuna@getxo.eus***  
**Tf: 944660136**

## BESTE BALIABIDE BATZUK

### ESNATU

**94 662 05 05**

Zerbitzuak programa hauek eskaintzen ditu: **laguntza psikologikoa** emakumeen aurkako indarkeria matxistaren biktimentzat, sexu-indarkeriaren biktimentzat eta tratu txarren edo sexu-askatasunaren aurkako delituen egileentzat.

Zerbitzu honetara etorri nahi dutenek hitzordua eskatu beharko dute **94 662 05 05** telefono zenbakian.

### BIZKAIKO FORU ALDUNDIAREN TARTEKARI SAREA

Indarkeria matxista-egoeran bazaude, **udalerriko elkarte hauetan emango dizugu laguntza.**

Gune segurua eta konfidentziala eskaintzen dizugu, entzuteko eta irtenbideen berri emateko.

**BIDEA EGINEZ  
(Areeta):**

**667 33 41 69**

**GIZATIAK (Romo,  
Areeta):**

**688 881 367**

**MUJERES CON VOZ  
(Algorta):**

**655 603 809**