

## **AZAROAREN 25a, GENERO INDARKERIAREN NAZIOARTEKO EGUNA/APIRILAREN 10eko 14/2015 FORU LEGEA**

Genero-indarkeriatzat jotzen dira emakumeak gizonen mende ezartzen dituen erlazio sistema baten baitako desberdintasun egoeran oinarrituriko zeinahi indarkeria edo eraso mota, kalte fisiko, sexual edo psikologikoa sortzen dutenak, baita ekintza horiek egiteko mehatxuak eta bortxa edo askatasuna kentzea ere, jendaurrean, familian zein bizitza pribatuan. Orain arte familia barneko kontutzat jotzen zen, etxeko atetik harago azalerazi behar ez zen gaia. Indarkeria kontu pertsonal gisa ulertzeak emakumeak gizonetik are mendekotasun egoera handiagoa bultzatzen ditu eta historikoki desorekatuak izan diren bien arteko botere harremanak onartzea dakar ondorioz. Izan ere, harreman horien bidez legitimatzen da gizona mendekotasunaren status quoa mantentzeko, baita indarkeriaren bidez ere. Pertzepzio horrek eragiten du emakumeek salaketarik ez jartzea, beldurragatik, lotsagatik edo erruduntasunagatik. Indarkeria ikasitako harreman estrategia bat da, ez da berezkoa. Tratu txarren egileak selektiboak dira indarkeriaren erabilerari dagokionez. Horrek erakusten du gai direla beren burua kontrolatzeko beste egoera batzuetan.

### **ONDOKO EGOERETAKOREN BATEKIN IDENTIFIKATUA SENTITU BAZARA, TRATU TXARREN BIKTIMA ZARA**

Tratu txarrak zeinahi modutan ematen direla ere, beti dute helburu bera: emakumearen autoestimua kaltetzea, erasotzailearen emakumearekiko botere eta kontrol maila areagotzeko. Emakumeen kontrako indarkeria mota asko dago.

#### Indarkeria fisikoa

Emakumearen gorputzaren aurkako indarrezko ekintza, lesio fisikoa edo mina ondorio dituela edo ondorio izan dezakeela: kolpeak, erredurak, zimikoak, iletik tira egitea, bulkadak, objektuak botatzea, armak erabiltzea, itotze saiakerak, erailketa saiakerak, abortuak eragiteko saiakerak...

Tratu txar fisikoak nabarmenagoak dira eta aiseago demostratu daitezke. Hala ere, ez da beharrezkoa erantzun medikoa izatea edo gorputzean ondorio agerikorik izatea. Litekeena da kolpe txiki batekin edo zaplazteko batekin hastea.

#### Indarkeria psikologikoa

Hitzeko edo hitzik gabeko zeinahi jarrera, emakumearengan desbalorizazioa edo sufrimendua eragiten duena: irainak (zu eroa zaude, histerikoa, ezjakina, atzeratua, itsusia zara), gutxiespenak (ez duzu deusetarako balio, ez zara gai deus ongi egiteko, ama txarra, ni gabe nora joanen zinateke??); beldurra eragitea (hilko zaitut, haurrak kenduko dizkizut,

izorratuko zaitut...); agintekeria, errespetu falta, obedientzia eskatzea, seme-alabak baliatzea, isiltasunarekin eta komunikazioarekin zigortzea eta zeloak azaltzea.

Tratu txar hau zailagoa da antzematen eta denboran zehar irauteak larriki kaltetzen du oreka emozionala, emakumearen autoestimua eta nortasuna txikituz.

#### Indarkeria sexuala eta abusu sexualak

Erasotzaileak beharturiko izaera sexualeko edo emakumearen onarpenik gabeko zeinahi ekintza.

#### Sexu jazarpena

Izaera sexualeko mesedeak eskatzea, norberarendako edo hirugarrenendako, zeinetan subjektuak lanean, irakaskuntzan edo antzeko egoera batean duen nagusitasuna baliatzen duen.

#### Emakume eta neskatxekin trafikatzeta, esplotatzeko asmoz

#### Indarkeria ekonomikoa

Emakumearen eta haren seme-alaben ongizate fisiko nahiz psikologikorako baliabideak nahita eta legez justifikatu gabe kentzea, edo bikotearen esparruan bienak diren baliabideak erabiltzeko diskriminazioa.

Tratu txarren esperientziak antsietatea, alterazio psikosomatikoak, sentimendu depresiboak, disfuntzio sexualak, jokabide auditiboak eta zailtasunak harreman pertsonaletan izaten ditu ondorio.

### **NOLA SAIHESTU GENERO INDARKERIA**

Haurrak adin goiztiarretik hezi behar dira gatazken ebazte baketsuan zentratutako kultura batean, enpatia sustatu behar da eta autoestimua orekatu bat garatu behar da, horiek baitira jada eskolatik beretik ematen diren genero aurreiritziak ezabatzen laguntzen duten printzipioak.

Ahalik eta gehien ezabatu behar dira kultura patriarkalak transmitituriko estereotipoak; beraz, "persona izaten" irakatsi behar da, "emakume edo gizon izaten" irakatsi beharrean. Mitoak baztertu behar dira, kasu, agresibitatea ezaugarri maskulinoa dela eta sumisioa, isiltasuna, obedientzia... ezaugarri femeninoak.

### **ZERGATIK GERTATZEN ZAIO HAINBESTE EMAKUMERI ZAILA GENERO INDARKERIAZKO EGOERA BATETIK ATERATZEA**

Tratu txarrena pixkanaka hasten den prozesu zikliko bat da.

Zikloa tentsioa pilatzeko lehen fase batekin hasten da (hitzezko erasoak eta eraso psikikoak). Horietan, biktima ohartuz doa erasotzailea geroz era haserrekorragoa dela, geroz eta agresibitate handiagoarekin erantzuten duela, egoera bakoitzean gatazkarako motiboak aurkituz.

Bigarren fase batean tentsioak eztanda egiten du, indarkeria gogorra izaten da, agresio fisikoa barne hartuz.

Hirugarren faseari eztei-bidaia edo damua esaten zaio. Erasotzaileak biktimari barkamena eskatzen dio eta damua erakusten saiatzen da. Fase hau denborarekin murriztuz joaten da, gero eta laburragoa izaten da, desagertu arte.

Ziklo honek, zeinetan zigorrari (erasoari) damualdiak jarraitzen dion (ez da berriz gertatuko, dena aldatuko da...) aldaketaren ilusioa elikatzen du. Aldi berean, erasotzaileak bere jokaera zuritzen du errua biktimarengan jarriz (ez bazenu halakorik egin... nik ez nukeen...). Horrela, emakumeari egiten edo pentsatzen duen zernahiren gaineko zalantza sortuko zaio, bere buruaz ere zalantza sortuko zaio.

### **GOGOAN IZAN...**

Tratu txarren biktima izaten ari zara, zu ez zara erantzulea.

Indarkeriaren erabilera inoiz ere ez dago justifikatuta.

Erasoak errepikatuko dira eta denborarekin areagotuko dira.

Ez zaude bakarrik. Espzialisten laguntza izan dezakezu.

### **BIKTIMA ERREKUPERATZEKO OHIKOENAK ETA OINARRIZKOAK DIREN ESKU-HARTZEETAKO ZENBAIT:**

- \* Genero indarkeriari, kausei, jatorriari, mitoei eta abarri buruzko informazioa.
- \* Aktibazioa eta antsietatea murriztea, zeinahi agerraldi mota dela ere (insomnioa, agorafobia, izu krisiak...).
- \* Autonomia sustatzea, bai maila psikologikoan, biktimak bere buruari zein munduari buruz dituen ideia distortsionatuak aldatuz, bai maila sozial, ekonomiko eta abarrean, enplegua bilatzera bultzatuz, laguntza sozial eta familiarak berreskuratuz.

### **SEGURTASUN PLANA**

Eraso berri bat gertatzen denean edo gerta daitekeela uste duzunean:

- Saia zaituz ez egoten erasotzaileak eskura objektu arriskutsuak dituen tokietan, kasu, sukaldean.
- Erasotzailea sartu ez daitekeen gela batean egon zaituz, kaleko atetik hurbil, etxetik ihes egin ahal izateko.
- Babestu zaituz seme-alabekin konfiantzazko auzokidearen etxean. Konta iezaiozu zure egoera eta eska iezaiozu deitzeko
- Erasotzailea kanpora atera bada, itxi itzazu sarrera guztiak.
- Asma ezazu keinu edo seinale hizkuntza bat, zure seme-alabekin komunikatu ahal izateko bizitokitik atera behar dutenean eta auzokideren baten etxera joan behar dutenean babestera eta laguntza eskatzera.
- Konta iezaiozu konfiantzazko auzokideren bati zure egoera eta eska iezaiozu dei dezala poliziar zure etxean bortxazko gertakariren bat entzuten duen unean.
- Pentsa zein lagunen edo jendakiren etxean babes zaituzkeen arriskua pasa eta zure etxebizitzara itzultzeko modua izan arte. Ez baduzu nork lagundu, aurrez gorde itzazu tratu txarren biktima diren emakumeei arreta emateko zerbitzuen helbidea eta telefonoa, laguntza eta larrialdiko ostatur eskatzeko.
- Irakatsi seme-alabei larrialdietako telefonoa markatzen (112). Bertan poliziaren, guardia zibilaren, larrialdietako mediku zerbitzuen eta abarren laguntza eska dezakezu.

## **TRATU TXARREN EGOERA BATERAKO AHOLKUAK**

Gogoratu inongo emakumek ez duela jarraitu behar harreman batean ez bada pertsona gisa errespetatua sentitzen eta ez bada harreman parekidea. Nafarroako zerbitzu eta laguntza sozialen gaineko informazioa bila dezakezu ondokoetan:

- \* Biktimen laguntza integralerako taldea
- \* Delituen Biktimen Arretarako Bulegoa. San Roke kalea 4; behea. Iruña.
- \* Nafarroako Berdintasunerako Institutua. Karlos III.aren etorbidea, 36, 2. D **848 42 15 88**
- \* **Lesakako** Oinarrizko Gizarte Zerbitzua Andutzeta 15, 3.a **948 63 50 36**

### **Zein zerbitzu, prestazio eta laguntza daude?**

1. Zerbitzuak: - Doako laguntza juridikoaren zerbitzua.

- Harrerarako baliabideak: Larrialdietako zentroa, abegi-etxea eta ostatu-etxeak.
- Biktimen laguntza integralerako taldea

2. Laguntzak: - Gizarte-larrialdiko laguntza.

- Enplegarritasun zailerako laguntza.
- Etxebizitza babesturako ziurtagiria.

### **Larrialdi edo larritasun egoeran, nora jo dezaket laguntza eske?**

#### **SOS Nafarroaren 112 edo tratu txarren 016 telefonoetara deitu behar duzu.**

Zerbitzu horrek larrialdiko babeserako sistema abian jarriko du, baita babes poliziala ere. Asteko egun guztietan, 24 orduetan dago irekia. Beharrezkoa balitz, emakumea Biktimen Larrialdiko Zentrora eraman dezake, bere seme-alaba adingabeekin edo beste jendaki batzuekin.

Eraso bat pairatu baduzu nahitaezkoa da zenbait jarduketa egitea, baliagarriak izan daitezen ondoren hasiko dituzun prozedura judicial, penal edo zibiletan.

Dei ezazu lehenago adierazitako telefonora eta saia zaitetz eraso lekuan egonen den eta ondoren prozedura judizialean lekuko gisa deklaratu dezakeen auzokide edo jendakiren bati abisua ematen. Kasu egin deia egin duzun telefonotik ematen zaizkizun jarraibideei, polizia iritsi arte.

Lesio fisikoak badituzu jo ezazu osasun etxe batera. Medikuaren partea guardiako epaitegira igorriko da, eta konta ezazu harreman sexualak izatera behartu bazaituzte. Ez zaitetz inolaz ere garbitu.

#### **HARREMANA ETEN ONDOREN JAZARRIA BAZARA:**

- \* Sala ezazu egoera.
- \* Ez izan harremanik berarekin.
- \* Ez ezazu inoiz ere bakarkako topaketarik onartu.
- \* Saia zaitetz bakarrik ez egoten.

Gerta daiteke, harremana etetea erabaki ondoren, erasotzaileak ez onartzea zure gaineko kontrola galdu duela: segika ibiliz, zelatan egonez, deituz, beldurraraziz, jendaki eta lagunak molestatuz, lan kontuetan fama txarra zabalduz, bere buruaz beste egiteaz edo maite duzun

norbaiti min egiteaz mehatxatuz... Horiek guztiak bortxazko balizko ekintza baten adierazleak dira.

Emakumea da bitzta ematen duena. Min ematen badiozu, munduari ematen diozu min.

Gizon eta emakume baino lehenago, denak gara pertsona. Egin borroka berdintasunaren alde.

Gizonen eta emakumeen arteko desberdintasunak azalekoak baino ez dira; antzekotasunak barrenerainokoak dira.

Adimenak sortu egiten du, indarkeriak hondatu egiten du. Izan adimentsua!

Mundua ukabil itxi bat baino handiagoa da.

Ez egin traturik tratu txarrekin, beti aterako zara galtzaile.

Tratu txarren egileak mespretxuaren basamortuan utzi behar dira.

Bere begietan barrena begira ezazu eta sufrikarioa ikusiko duzu.

Zure arazoen errudun ez bazara ere, konponbideen arduradun bazara. Eska laguntza!

Indarkeria gainerakoen idealekiko beldurra da.

Indarkeriak behartu egiten gaitu gainerakoen aurrean men egitera, eusteko ausardia eta adorea... indartsuagoak dira.

Ez zaitu jotzen altua edo baxua, lodia edo meharra, ergela edo azkarra, lizentziaduna edo alfabetatu gabea... zarelako, emakumea zarelako jotzen zaitu.

**Emakumearekiko tratu txarren aurrean ez zaitez isildu, lagun itzazu egoera horretan dauden ezagunak, esaldi hauek konpartituz eta indarkeria salatuz.**

**25**



**noviembre,  
día internacional  
para la eliminación de la  
violencia contra la mujer**