

Guía de ayuda para las mujeres maltratadas

URIBEKOSTAKO
MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS
ZERBITZU MANKOMUNITATEA
BARRIKA - BERANGO - GORLIZ - LEMOIZ - PLENTZIA - SOPELANA - URDULIZ

¿Cuándo eres una mujer maltratada?

No sólo lo eres, cuando tu novio, marido, compañero de trabajo o cualquier **EX** te golpea, te insulta, te amenaza, te hace sentir humillada, estúpida e inútil.



También estás siendo maltratada **SI**:

- te impide ver a tu familia o tener contacto con tus amigos y amigas...
- no te deja trabajar o estudiar...
- te quita el dinero que ganas o no te da lo que precisas para tus necesidades básicas o las de tu familia.
- te controla, te acosa y decide por ti...
- te descalifica o se mofa de tus actuaciones...
- te castiga con la incomunicación verbal o permanece sordo ante tus manifestaciones...
- te desautoriza constantemente en presencia o no de otras personas.
- te impone el acto sexual.

Ante todo esto puedes **pedir ayuda.**
Porque...

- Tú y/o tus hijos e hijas no tienen que vivir en un ambiente violento.
- Las mujeres al igual que los hombres, son personas autónomas y no hay justificación para someterse a nadie.
- Tú no le vas a cambiar. El maltratador es el único culpable de su conducta violenta.
- Los problemas de las parejas no son violencia.

Dónde informarte

Servicios de Igualdad y Sociales de Base

Asociaciones de Mujeres

Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta.
Gatzarriñe, 2.- 48600 Larrabasterra,
Sopelana. 94.676.26.74

Barrika: Emakumeen Hitza
Berango: Asociación de Mujeres de
Berango. Karabigane, 11.
94.668.01.20

Policías locales:

Plentzia: Araldi. Kristo Enparantza
94.677.50.31

Berango: 94.668.29.33 / 652.772.552
Gorliz: 94.677.00.00
Plentzia: 94.677.33.10 / 677.72.72
Sopelana: 94.406.55.11

Sopelana: Itzartu, Dr. Landa, 3.
94.676.55.95
Urduliz: Inola, Eleizalde
(antigua Kultur Etxea)
94.676.34.96

Emergencias: 112

Ayudas

No te preocupes por nada, existen servicios para ayudarte:

- Ayudas económicas.
- Ayudas psicológicas.
- Ayudas sociales.
- Asesoría legal gratuita.

Violencia contra las mujeres

Existen muchos tipos de violencia:

física psicológica
económica
sexual

Y te maltrata sólo por el hecho de ser **MUJER**, no por ser fea, gorda, lista, guapa, pobre, rica, con estudios o sin ellos, negra o blanca.

Y ten en cuenta que el maltratador no responde a un estereotipo; los hay en todas las esferas sociales, en todas las culturas, razas, religiones y edades.

Y ten en cuenta que no eres la única, que existen muchas más mujeres en tu situación.

Si te sientes maltratada
pide **AYUDA**,
no vas a estar **SOLA**.



Txarto tratatzen dituzten emakumeentzako laguntza Gida

URIBEKOSTAKO
MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS
ZERBITZU MANKOMUNITATEA
BARRIKA - BERANGO - GORLIZ - LEMOIZ - PLENTZIA - SOPELANA - URDULIZ

Noiz zara zu txarto tratatutako emakumea?

Zure senergaiak, senarrak, lagunak, lankideak edo edozein senargai **OHIK** iraindu, mehatxatu, umiliatuta sentiarazi, edo ergel nahiz gauzaez sentiarazten zaituenean, tratu txarren egoera batean zaude.



Baina baita tratu txarrak dira honako hauek ere:

- ☞ zure familia ikusten edo zure lagunekin harremanetan egoten uzten ez zaituenean.
- ☞ lan egiten edo ikasten uzten ez zaituenean...
- ☞ kendu egiten dizu irabazten duzun dirua, edo ez dizu ematen zure edo zure familiaren oinarritzko beharretarako behar duzuna.
- ☞ kontrolatzen zaitu, eraso egiten dizu, zure orde z erabakitzen du...
- ☞ zure izen ona galarazten badu edo zure jardunei iseka egiten badie...
- ☞ hitz egin gabe zigortzen bazaitu edo zuk diozunaren aurrean gor geratzen bada...
- ☞ duzun balioa kentzen dizu etengabe, beste pertsona batzuk aurrean egon zein ez egon.
- ☞ koitoxa egitera behartzen zaitu.

Horren guztiaren aurrean, laguntza eska dezakezu. Izan ere...

- ☞ Zure seme-alabek ez dute zertan indarkeriazko giroan bizi.
- ☞ Emakumeak, gizonak bezalaxe, pertsona beregainak dira eta ez dago arrazoirik batzuk besteen mende egoteko.
- ☞ Zuk ez duzu aldatuko. Tratu txarrak ematen dizkizuna da bere indarkeria-jokabidearen errudun bakarra.
- ☞ Bikotekideen arteko arazoak ez dira indarkeria.

Non jaso informazioa

Berdintasun Zerbitzua eta Oinarritzko Gizarte Zerbitzuak

Uribe Kostako Zerbitzu Mankomunitatea. Gatzarriñe, 2.- 48600 Larrabasterra, Sopelana. 94.676.26.74

Udaltzaingoak:

Berango: 94.668.29.33 / 652.772.552
Gorliz: 94.677.00.00
Plentzia: 94.677.33.10 / 677.72.72
Sopelana: 94.406.55.11

Larrialdiak: 112

Laguntzak

Ez arduratu ezergatik ere, zu laguntzeko zerbitzuak daude eta:

- ☞ Diru-laguntzak.
- ☞ Laguntza psikologikoak.
- ☞ Gizarte-laguntzak.
- ☞ Doako lege-aholkularitza.

Uribe Kostako emakume elkarteak

Barrika: Emakumeen Hitza Berango: Berangoko Emakume Elkarte. Karabigane, 11. 94.668.01.20

Plentzia: Araldi. Kristo Enparantza 94.677.50.31

Sopelana: Itzartu, Dr. Landa, 3. 94.676.55.95

Urduliz: Inola, Eleizalde (lehengo Kultur Etxea) 94.676.34.96

Emakumeen aurkako indarkeria

Indarkeria-mota asko daude:

fisikoa
psikologikoa
ekonomikoa
sexuala

EMAKUMEA izateagatik tratatzen zaitu txarto. Ez itsusia, lodia, azkarra, polita, txiropa edo aberatsa izateagatik, edo titulurik izateagatik edo ez izateagatik, edo beltza edo zuria izateagatik. Ez; hargatik bakarrik.

Eta gogoan izan txarto tratatzen dutenek ez dutela estereotipo bakar bat: gizartearen maila guztietan, kultura guztietan, arraza guztietan, erlijio guztietan eta adin guztietan aurki ditzakegu horrelakoak.

Eta gogoan izan ez zarela bakarra; emakume asko egoera horretan dago eta.

Tratu txarrak jasaten ari zarela uste baduzu eskatu **LAGUNTZA**, ez zara eta **BAKARRIK** egongo.

