

# EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIAREN BIKTIMENTZAKO LAGUNTZA-BIDEAK

HARTU hau, ERAMAN eta GORDE ezazu! Eta LASAI ZAUDELA IRAKURRI. Zuretzat da edota zure inguruko beste emakumeren batentzat. Hemen daukazu behar duzun informazioa; eta horrela jakingo duzu zer laguntza-bide dituzun.



**LEA-ARTIBAI**  
**AMANKOMUNAZGOA**

**Zer da emakumeen kontrako indarkeria?** Gizonezkoek emakumeen kontra erabiltzen duten indarkeria, zergatik eta emakume izateagatik.

Onartezina da, giza eskubideen urraketa eta gizarte osoaren arazoa. Emakume zein gizon, denok apurtu beharra dugu isiltasuna eta kontra egin indarkeriari.

## **Tratu txarrak: zer dira?**

Halakorik egiten al dizu inork? Zure bikoteak, adibidez? Familiako baten batek? Edo lehen zurekin bizi izandako pertsonak? Irakurri hau, hauek guztiak tratu txarrak dira-eta:

- Mehatxatu egiten dizu
  - Irainak bota
  - Erruak bota: etxean gertatzen den gaitz guztien errudun egiten zaitu
  - Umiliatu egiten zaitu
  - Jendaurrean aintzakotzat hartu ez
  - Gutxietsi edo mesprestxatu zure itxura edo egoera fisikoagatik
  - Ez dizu lagatzen lagunekin harremanak izaten
- Kontrolatzen dizkizu telefono deiak eta gutunak
  - Ez dizu uzten dirua manejatzen edota derrigor zure gastu guztien berri eman beharra daukazu
  - Suntsitzen dizkizu balio sentimental handiko gauzak
  - Bultza egiten zaitu
  - Jo egiten zaitu
  - Behartzen zaitu harreman sexualak izatera

- ...

...tratu txarrak jasaten ari zara.

Zuri pasatzen ari zaizun hori, ez pentsa arren, emakume askori pasatzen zaio, herrian bertan eta mundu zabalean. Edozein dela euren adina, gizarte-egoera, egoera ekonomikoa eta kultura; eta aparte utzita non bizi diren: ezkonduz geroko etxean, gurasoenean ala bizitegi babestu edo instituzional batean. Baina, hala ere, kontuan izan, askotan, zure egoera pertsonala edo gizarte-egoera zein den -ezintasun bat baduzu, etorkina bazara,..- ahulduta egon zaitezkeela tratu txarren aurrean.

Tratu txarrak, giza eskubideen urraketa larria da. Inork ez dauka eskubiderik zu txarto tratatzeko eta **ez dago motibo bat bera ere hori justifikatzeko**. Tratu txarren errudun bakarra, tratu txar hori eragiten duen pertsona da, **zuk ez daukazu errurik**.

## Sexu-indarkeria: zer da?

Emakumea ados egon gabe gauzatzen den edozein sexu-jokabide; izan eraso sexuala, abusua, edo sexu-jazarpena.

**Gogorik ez baduzu, EZETZ esaiozu**. Izan ere, ez daukazu zertan jasan gogoz kontrako sexu-jokabide bat bera ere. Ez sentitu errudun ezetz esateagatik. Eta ezetz esanda ere behartu bazaituzte sexu erlazioak izatera, ez errudun sentitu. Horrek ez zaitu-eta errudun egiten.

Lanean sexu erasoak jasan baduzu edo jasaten ari bazara, ez erabaki lanari uztea: jakitun egin enpresa komitea eta sindikatuak, bilatu frogak eta jo lagunduko zaituzten lankideengana, egoera salatu eta eskatu laguntza juridikoa eta psikologikoa.

Neurri legalak eta sozialak ditugu egoera hauei aurre egiteko. ZEUK ERABAKI zer egin; eta gogoan izan: ez zaude bakarrik. **Lea-Artibai eskualdean zerbitzu** publiko hauek dituzu, den denak doakoak eta konfidentzialak:

## 24 ORDUKO ZERBITZUAK

### 1- SOS DEIAK: 112

### 2- ERTZAINZA – Ondarroako Basea

Telefonoa: **94-6832700**

Helbidea: Zaldupe z/g

Zauden tokira hurreratuko dira edota zeuk ere hurbildu ahal duzu bertara eta martxan jarriko dituzte beharrezko babes neurriak. Salaketa Ertzainetxean jarri ahal duzu. Beharrezkoa baduzu, babes pisura eta osasun zentrura lagunduko zaituzte.

### 3- OSASUN ZENTROAK - Larrialdiak

ONDARROA – 24 ordu egunero	LEKEITIO – 24 ordu egunero
94 603 79 99 (8.00-17.00) 94 4000100 (17.00tik aurrera)	94 603 5860
Ibaiondo 6	Larrotegi auzoa 1

Atentzio sanitarioa eta deribazioa.

Larrialdietan:

Lea Artibai Amankomunazgoko udalerrietako biztanleria, aipatu ditugun Osasun zentro hauetan atenditu ahal izango dira, batean zein bestean.

### 4- 900 840 111

**24 orduko telefono bidezko laguntza.**

24 orduko zerbitzua, doan eta konfidentziala. Tratu txarrak izan dituzten emakumeentzat. Arreta psikologiko profesionala telefonoz. Deiak hizkuntza ezberdinetan erantzuten dira.

## GIZARTE ZERBITZUAK:

### EMAKUMEENTZAKO AHOLKULARITZA JURIDIKO ZERBITZUA

Informazioa eta orientazio juridikoa lortuko duzu.

Udalerrria	LEKEITIO	MARKINA-XEMEIN	ONDARROA
Telefonoak	94 603 41 00	94 616 90 27	94 683 36 71
Ordutegia	Astearteetan 9.00 – 13.00	Astelehenetan 10.00 – 12.00	Ostegunetan 9.00 – 13.00
Helbidea	Gamarra 1	Zear Kalea 2	Kanttoipe 3

### ARRETA PSIKOLOGIKO ZERBITZUA

Laguntza psikologikoa tratu txarren aurrean eta sexu indarkeria kasuetan.

Txandak hartzeko telefonoa:	94 6168558
Txandak hartzeko ordutegia:	Astelehenetik ostiralera, 9.00 – 14.00
Zerbitzuko arreta egunak:	Astelehenak eta ostegunak
Helbidea:	Lea Artibai Amankomunazgoa. Xemein etorbidea 13. Markina-Xemein

### OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUAK

Zer gizarte baliabide dituzun eta zer zerbitzu dauden esango dizute.

ORDUTEGIA: 9.00 – 14.00

HERRIA	TELEFONOA	EGUNAK
Berriatua	946137030	Ostegunak
Etxebarria	946166432	Asteazkenak
Ispaster	946842999	Ostegunak
Lekeitio	946034100	Lanegunak
Lea Ibarra	946842963	Lanegunak, ostegunak izan ezik
Ondarroa	946833671	Lanegunak
Markina-Xemein	946169027	Lanegunak
Ziortza-Bolibar	946165727	Asteazkenak, 15 egunetik behin

## UDALTZAINGOA

Denuntzia jarri ahal duzu bertan. Horrez gain, esango dizute, oro har zer baliabide dituzun.

LEKEITIO	ONDARROA	MARKINA-XEMEIN
Paskual abaroa 47	Kantoipe kalea 3	Goiko Portala 3
94 6842000	94 683 36 73	94 616 92 00

Ordutegia: 8.00 – 22.00 (egunero)

## BERDINTASUN SAILAK

Emakumeen jabekuntza lantzeko programak lantzen dituzte, batez ere formazioaren bidez. Horien helburua da emakumeen autonomia sustatzea bizimodu normalizatua izan dezaten. Bestetik, nahi baduzu jakin zer emakume elkarte dauden, bertan emango dizute informazioa.

ONDARROA	LEKEITIO
Musika plaza, z/g	Gamarra 1
94 683 36 70 emakume@ondarroakoudala.net	94 603 4100 berdintasuna@lekeitio.com
astelehenetik ostiralera, 9.00 – 14.00	Ostiraletan 9:00-14:00

## OSASUN ZENTROAK

Osasun laguntza emango dizute eta, behar baduzu, beste zerbitzu batzuetara bideratu.

HERRIA	TELEFONOA	HELBIDEA	EGUNAK-ORDUAK
Amoroto	946035860	Eleixalde auzoa 1 behea	8.30-14.30 Astelehen, asteazken eta ostegunak
Berriatua	946139241	Erribera kalea	8.00-13.00 lanegunak
Etxebarria	946166432	Peñanekua plaza	9.00-11.00 Astearte eta ostegunak
Ispaster	946035860	Egiluz enparantza 2 behea	10.00-13.00 lanegunak
Gizaburuaga	946035860	Larraigana 1	Astelehenetan 8.30-9.30 Ostegunetan 13.00-14.00
Lekeitio	946035860	Larrotegi auzoa 1	24 ordu egunero
Markina-Xemein	946167677	Karmengo kalea 19	8.00-17.00 Lanegunak
Mendexa	946035860	Zelaia auzoa z/g	9.00-13.00 Astearte eta ostiralak
Ondarroa	946037999	Ibaiondo 6	24 ordu egunero
Ziortza-Bolibar	946164134	Ugartetxeatar Domingo 3	Asteazkenak, 15 egunetik behin

**GOGOAN IZAN: LARRIALDI BATEAN 112  
SOS DEIAK ZENBAKIRA DEITU.**

# RECURSOS PARA LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Puede que tú o alguna mujer de tu entorno se encuentre en alguna de estas situaciones, ¡guarda este folleto! En ella se detallan los recursos disponibles. CUANDO ESTÉS TRANQUILA puedes leerlo DETENIDAMENTE.



**LEA-ARTIBAI**  
**AMANKOMUNAZGOA**

**¿Qué significa la violencia contra las mujeres?** Es la violencia que los hombres ejercen contra las mujeres por el hecho de ser mujeres. Es una grave violación contra los derechos humanos y un problema de toda la sociedad; mujeres y hombres, debemos romper el silencio para luchar contra ello.

## Malos tratos: ¿de qué se trata?

Si tu pareja, algún familiar o persona con la que convives o has convivido, habitualmente te...

- amenaza
  - insulta
  - culpabiliza de todo lo malo que ocurre en casa
  - humilla
  - desautoriza en público
  - minusvalora o desprecia por tu aspecto y/o condición física
  - impide relacionarte con amistades o familiares
  - ...
- controla tu correspondencia y llamadas telefónicas
  - impide tu acceso al dinero u obliga a rendir cuentas de todos tus gastos
  - destruye objetos con especial valor sentimental para ti
  - empuja
  - golpea
  - obliga a mantener relaciones sexuales

...estás sufriendo malos tratos,



Lo que te está pasando les **sucede a muchas mujeres** en nuestro país y en el mundo, independientemente de su edad, situación social y económica, cultura o nacionalidad e independientemente del ámbito en el que convivan: domicilio conyugal, parental, residencial tutelado o institucional. Además, has de saber que, tus circunstancias personales o sociales (si tienes alguna discapacidad, eres inmigrante, etc.), te pueden hacer más vulnerable ante los malos tratos.

El maltrato es una grave violación de los derechos humanos. Nadie tiene derecho a maltratarte y **no hay ningún motivo que lo justifique**. Él único responsable del maltrato es quien lo ejerce, **tú no tienes la culpa**.

## **Violencia sexual: ¿de qué se trata?**

Todos los comportamientos de naturaleza sexual que se realizan sin el consentimiento válido de las mujeres incluye las agresiones sexuales, los abusos y el acoso sexual.

**Si no te apetece, di no.** No tienes porqué soportar ninguna conducta sexual contra tu voluntad. No te sientas culpable, por decir que no y tampoco si, a pesar de ello, te fuerzan a mantener una relación sexual.

Si sufres o has sufrido acoso sexual en el trabajo, no dejes el empleo, informa al comité de empresa, sindicatos..., busca pruebas y compañeras o compañeros que puedan apoyarte, denuncia la situación y solicita ayuda jurídica y psicológica.

Para hacer frente a estas situaciones disponemos de medidas legales y recursos sociales. LA DECISIÓN ESTÁ EN TUS MANOS pero no estás sola. **En la comarca de Lea Artibai** tienes a tu disposición diferentes recursos, todos ellos gratuitos y confidenciales:

## SERVICIOS DE 24 HORAS

### 1- SOS DEIAK: 112

### 2- ERTZAINZA – Base de Ondarroa

Teléfono: **94-6832700**

Dirección: Zaldupe s/n - Ondarroa

Se acercarán al lugar en el que estés o puedes acercarte a la base y se pondrán en marcha medidas necesarias de protección. En su caso, puedes poner la correspondiente denuncia y si lo necesitas, te acompañarán al piso de acogida o al centro de salud.

### 3- CENTROS DE SALUD - Urgencias

<b>ONDARROA – 24 horas diario</b>	<b>LEKEITIO – 24 horas diario</b>
94 603 79 99 (8.00-17.00) 94 4000100 (17.00 en adelante)	94 603 5860
Ibaiondo 6	Larrotegi auzoa 1

Atención sanitaria y derivación.

En casos de urgencia:

Las personas de los diferentes municipios de Lea Artibai podrán ser atendidas en cualquiera de los centros de salud arriba mencionados.

### 4- 900 840 111

**Ayuda telefónica durante 24 horas.** Servicio de 24 horas, gratuito y confidencial. Dirigido a mujeres que sufren maltrato y a personas que detectan esa situación. Atención psicológica profesional por teléfono. Atiende llamadas en diferentes idiomas.

## SERVICIOS SOCIALES:

### SERVICIO DE ASESORÍA JURÍDICA A LA MUJER

Información y orientación jurídica.

Municipio	LEKEITIO	MARKINA-XEMEIN	ONDARROA
Teléfono	94 603 41 00	94 616 90 27	94 683 36 71
Horario	Astearteetan 9.00 – 13.00	Astelehenetan 10.00 – 12.00	Ostegunetan 9.00 – 13.00
Dirección	Gamarra 1	Zear Kalea 2	Kanttoipe 3

### SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Ayuda psicológica en supuestos de maltrato y agresiones sexuales.

Teléfono para solicitar cita:	94 6168558
Horario para solicitar cita:	Lunes a Viernes, 9.00 – 14.00
Días de atención:	Lunes y Jueves
Dirección:	Mancomunidad de Lea Artibai Xemein etorbidea 13. Markina-Xemein

### SERVICIOS SOCIALES DE BASE

Información y orientación de recursos sociales y servicios

HORARIO: 9.00 – 14.00

MUNICIPIO	TELEFONO	DIAS
Berriatua	946137030	Jueves
Etxebarria	946166432	Miércoles
Ispaster	946842999	Jueves
Lekaitio	946034100	Días laborables
Lea Ibarra	946842963	Días laborables, excepto Jueves
Ondarroa	946833671	Días laborables
Markina-Xemein	946169027	Días laborables
Ziortza-Bolibar	946165727	Miércoles, cada 15 días

## POLICIA MUNICIPAL

Puedes poner denuncia. Ofrecen información de los recursos en general.

LEKEITIO	ONDARROA	MARKINA-XEMEIN
Paskual abaroa 47	Kantoipe kalea 3	Goiko Portala 3
94 6842000	94 683 36 73	94 616 92 00

Horario: 8.00 – 22.00 (diario)

## DEPARTAMENTOS DE IGUALDAD

A través de la formación se trabaja el empoderamiento de las mujeres promoviendo su autonomía a fin de que puedan tener una vida normalizada. También ofrecen información sobre las asociaciones de mujeres de diferentes municipios.

ONDARROA	LEKEITIO
Musika plaza, z/g	Gamarra 1
94 683 36 70 emakume@ondarroakoudala.net	94 603 4100 berdintasuna@lekeitio.com
Lunes a Viernes, 9.00 – 14.00	Viernes, 9:00-14:00

## CENTROS DE SALUD

Atención sanitaria y derivación.

HERRIA	TELEFONOA	HELBIDEA	EGUNAK-ORDUAK
Amoroto	946035860	Eleixalde auzoa 1 behea	Lunes, Miércoles y Jueves 8.30-14.30
Berriatua	946139241	Erribera	Días laborables 8.00-13.00
Etxebarria	946166432	Peñanekua plaza	Martes y Jueves 9.00-11.00
Ispaster	946035860	Egiluz enparantza 2 behea	Días laborables 10.00-13.00
Gizaburuaga	946035860	Larraigana 1	Lunes 8.30-9.30 Jueves 13.00-14.00
Lekeitio	946035860	Larrotegi auzoa 1	24 horas diario
Markina-Xemein	946167677	Karmengo kalea 19	Días laborables 8.00-17.00
Mendexa	946035860	Zelaia auzoa z/g	Martes y Viernes 9.00-13.00
Ondarroa	946037999	Ibalondo 6	24 horas diario
Ziortza-Bolibar	946164134	Ugartetxeatar Domingo 3	Miércoles cada 15 días 8.30-11.30

**RECUERDA: EN CASO DE URGENCIA LLAMA AL  
112 (SOS DEIAK).**