

# EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIA

**ARRETA  
ESPEZIALIZATUKO  
BALIABIDEAK**



Instituto Navarro  
para la Igualdad  
Nafarroako  
Berdintasunerako  
Institutua

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua



AGENDA  
2030



# EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA...

Eskubideen urraketa larria da. Diskriminazioan, desberdinkerian eta genero-estereotipoetan oinarritzen da.

Indarkeria bikotekideak edo bikotekide ohiak eragin dezake, familiako, laneko edo lagunarteko gizon batek, edo ezezagun batek.

Indarkeria hauek dira emakumeen eta gizonen desberdinkeria adierazpenik handiena.

Seme-alabak ere amaren aurkako indarkeriaren biktima zuzenak dira.

## INDARKERIA HONELAKOA IZAN DAITEKE:

### PSIKOLOGIKOA

Iraintzen, oihu egiten, barregarri uzten, umiliatzen edo xantaia egiten badizu. Mespretxatzen bazaitu, baita besteen aurrean ere. Gauzak aurpegiratzen badizkizu ("zure errua da"), edo zuri, beste batzuei edo bere buruari kalte egitearekin mehatxatzen bazaitu.

Zure ingurunetik isolatzen bazaitu. Zure jarduerak edo espazioak mugatzen baditu. Zure aisia eta denbora libreka boikotatzen badu, kontu emanarazten badizu, mugikorren bidez kontrolatzen bazaitu eta zure sare sozialetan sartzen bada, edo nola jantzi behar duzun esaten badizu.

### FISIKO

Jotzen, bultzatzen edo objektuak botatzen badizkizu.

### EKONOMIKOA

Dirua izatea eragozten badizu edo ez badizu ordaintzen konpentsazio- edo mantenu-pentsioa.

### SEXUALA

Sexu-erasoak, sexu-jazarpena, prostituzioaren esplotazioa, sexu-indarkeriazko egintzak zabaltzea teknologien bidez, baimenik gabeko pornografia eta sexu-estortsioa. Halaber, emakumeen genitalen mutilazioa, ezkontza behartua, sexu-konnotazioa duen jazarpena eta sexu-esplotaziorako salerosketa.

### BESTE INDARKERIA BATZUK

Emakumeen askatasuna eta duintasuna mugatzen duten beste batzuk, indarkeria bikarioa eta instituzionala barne.

**112 SOS NAFARROA**  
24 ordu, 365 egunetan

Arriskuan bazaude edo zure bitziza arriskuan dagoela uste baduzu, deitu.

Zalantzarik baduzu edo indarkeria jasaten ari bazara, jo ezazu zugandik hurbilen dagoen arreta integraleko taldera.

Nafarroako Gobernuak zerbitzuak eta laguntza ematen die emakumeen kontrako indarkeriaren biktimei. Zure seme-alabek ere balia ditzakete. Erantzun konfidentziala, doakoa eta hurbila ematen dugu. Ez duzu zertan salaketarik jarri behar.

# EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIAREN BIKTIMEI OSOKO ARRETA EMATEKO TALDEAK

## IRUÑERRIA ETA NAFARROA IPARRALDEA

Biktimei osoko arreta emateko taldea

Bidaburua kalea 5. Atarrabia

**848 46 38 50 / 848 46 38 60**

## TAFALLAKO ESKUALDEA

Biktimei osoko arreta emateko taldea

Martínez de Espronceda kalea 1-3, behea. Tafalla

**848 46 30 90**

## LIZARRAKO ESKUALDEA

Biktimei osoko arreta emateko taldea

Antso Azkarra kalea 6, behea. Lizarra

**948 55 36 20**

## TUTERAKO ESKUALDEA

Biktimei osoko arreta emateko taldea

Gayarre kalea 8, 1.a. Tutera

**948 40 36 65**

## SEXU INDARKERIEN ARRETA INTEGRALEKO ZENTROA (SIAIZ)

**24 ORDUZ IREKIA. 365 EGUN**

**848 463 999 -  621 690 351**

Xavier Mina plaza 4, behea.

[www.caivs.es](http://www.caivs.es)

## EMAKUMEARI LAGUNTZEKO UDAL ZERBITZUA

### IRUÑA

Marcelo Celayeta etorbidea 51, behea

(La Carbonilla)

**948 42 09 40**

## DELITUAREN BIKTIMEI LAGUNTZEKO BULEGOA

### IRUÑA

Justizia Jauregia

**848 42 33 76**

## ZERBITZUAK

- Informazioa eta aholkularitza.
- Esku-hartze integrala. Arreta soziala, psikologikoa, hezkuntzako eta juridikoa.

Edo, nahiago baduzu, eskatu laguntza hurbileko norbaiti: kontatu lagun bati, senide bati edo profesionali (osasan-etxean, gizarte-zerbitzuetan, ikastetxeetan...).

Halaber, laguntza eskatzen ahal duzu 016 telefonoan. Ez da fakturan agertuko, eta doakoa da.

**Eskubidea dugu indarkeriarik gabeko bizitza izateko. Beldurrik gabe bizitzeko**, sexu-erasorik edo diskriminaziorik ez jasateko

**Gure gorputzaren eta sexualitatearen gainean erabakitze**ko, bortxarik eta presiorik gabe. Zu zara zure bizitzaren eta gorputzaren jabe, ez beste inor, eta zuk bakarrik erabakitzen duzu zer egin.

**Eskubidea dugu askatasunez mugitzeko**, edozein ordutan eta edonon.

**Jokabide eta iruzkin matxistek emakumeen kontrako indarkeria betiketzen dute**. Baztertu egiten ditugu emakumeak umiliatzen eta mintzen dituzten abestiak, filmak, iragarkiak, iruzkinak edo txantxak, genero-estereotipoetan eta -roletan oinarritzen direnak.

**Berdinen arteko harremanak nahi ditugu**, elkarrekiko zaintzan eta errespetuan oinarrituak.

Berdintasunezko harremanak, askatasunez adieraztea ahalbidetzen dutenak.