INAI NABI

Instituto Navarro para la Igualdad
Nafarroako Berdintasunerako Institutua

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA

Gobierno de Navarra | Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

IDENTIFIKATU INDARKERIA HARREMANETAN

- Zure mugikorra edo sare sozialak kontrolatzen ditu
- Zer egin eta zer ez esaten dizu
- Jeloskorra, kontrolatzailea eta posesiboa da
- Haserrealdi asko ditu
- Zure lagunengandik edo familiarengandik aldentzen zaitu
- Umiliatu eta iraindu egiten zaitu, umorea erabilita ere

LIBRE AL ZARA ZURE HARREMANETAN?

ZER DA EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIA?

Bultzadak, oihuak, behartutako edo nahi gabeko sexu harremanak, gutxiespenak, umiliazioak, irainak eta mehatxuak, mugikorraren kontrola... Horiek ere indarkeria dira. Kalte psikologikoa eta emozionala eragiten dute.

Emakumeen kontrako indarkeria eraso fisikoetatik harantzago doa, eta askoz alde eta forma gehiago ditu.

Batzuetan, ez da erraza detektatzea, jarrera asko **gure egunerokoan normaldu egiten baitira**.

NAHI DUT...

Beldurrik gabe irten, kaleaz gozatu. Gauez etxera iritsi inolako laguntzarik gabe edo alde guztietara begiratu behar izan gabe.

Askatasunez mugitu, inork zirri egin gabe edo eraso egin gabe, eta janzteko moduagatik inork ni epaitu gabe.

Txantxa eta iruzkin matxista eta sexistarik ez entzun.

Nire espazio propioa izan. Nire adiskidetasun eta familia harremanak errespeta ditzatela.

Nire erabakiak kontuan har ditzatela. Nahi dudana egiteagatik errudun sentitzeari utzi.

Harreman sexualak noiz izan **erabaki**. Ez nazatela behartu sexua izatera babesik gabe, desiorik gabe, mehatxupean edo behartuta.

Horretarako, espazio seguruak, askatasunekoak eta errespetukoak aldarrikatuko ditugu. Beldurrik gabe.

LAGUNTZARIK BEHAR DUZU?

Hona hemen lehen urratsa: esan zer gertatzen ari zaizun konfiantzazko norbaiti, eta bilatu laguntza.

ETA ZURE INGURUKO NORBAITEK?

Zugandik hurbil dagoen neskaren bat egoera honetan badago, anima ezazu kontatzera.

LARRIALDIRIK BADAGO, DEITU, 112 SOS NAFARROA,

urteko egun guztietan, eguneko 24 orduetan.

LAGUNTZEKO DOAKO BALIABIDEAK

- Aldez aurretik salatu beharrik gabe.
- Administrazio-egoera edozein dela ere.

INDARKERIA SEXUALEI ARRETA INTEGRALA EMATEKO ZENTROA (SIAIZ)

Arreta espezializatua, orain zein lehen sexu indarkeriaren biktima izan diren edo horretatik bizirik atera diren 16 urtetik gorako emakumeentzat.

24 ORDUZ IREKIA.
365 EGUNEZ
848 463 999 - 621 690 351

www.caivs.es
Xavier Mina plaza 4, behea

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIAREN BIKTIMEI ARRETA INTEGRALA EMATEKO TALDEAK:

IRUÑERRIKO ETA NAFARROA IPARRALDEKO BAIT
Bidaburua kalea 5. Atarrabia
848 46 38 50 / 848 46 38 60

ESTELLERRIKO BAIT
Antso Azkarra kalea 6, behea. Lizarra
948 55 36 20

TAFALLALDEKO BAIT
Martínez de Espronceda kalea 1, 3-behea. Tafalla
848 46 30 90

TUTERALDEKO BAIT
Gayarre kalea 8, 1.a. Tutera
948 40 36 65

IRUÑEKO UDALEKO EMAKUMEARI LAGUNTZEKO UDAL ZERBITZUA (ELUZ) - Marcelo Celayeta etorbidea 51 (LA CARBONILLA). **948 42 09 40**

DELITUAREN BIKTIMEI LAGUNTZEKO BULEGOA (JUSTIZIA JAUREGIA – IRUÑA). **848 42 33 76**

Halaber, zure osasun-zentroko, gizarte-zerbitzuetako edo ikastetxeko profesionalekin ere jar zaitezke harremanetan.

Eta 24 orduko telefono doako eta konfidentzialetara dei dezakezu, informazioa eta aholkularitza jasotzeko:
016 (genero indarkeria)
116 111 (ANAR, nerabeei eta gazteei laguntzeko telefonoa).