

---

¿Qué  
hago si estoy  
sufriendo violencia  
en estos días de  
confinamiento?

---

112

(emergencias/larrialdiak)

900 840 111

(información/informazioa)



606 768 486



656 796 032



688 819 063

---

Zer egin dezaket  
bortizkeria sufritzen  
ari banaiz  
konfinamendu-egun  
hauetan?

---

## NO ESTÁS SOLA

Según el Parlamento Europeo, casi el 80% de las mujeres con discapacidad es víctima de la violencia y tiene un riesgo cuatro veces mayor que el resto de mujeres de sufrir violencia sexual.

## NO TE QUEDES EN CASA

Como consecuencia del confinamiento debido a la emergencia sanitaria derivada por el COVID-19, los casos de agresiones y violencia machista contra las mujeres han aumentado. La ONU Mujeres ya lo advertía hace días en un comunicado: "Las desigualdades de género empeoran ante cualquier crisis y esto incluye que aumenten los niveles de violencia sobre las mujeres." Si estás sufriendo malos tratos, pide ayuda. No te quedes en casa.

## ¿QUIÉN ES MI AGRESOR?

Puedes estar sufriendo malos tratos y agresiones por parte de

- Tu pareja.
- Tu ex pareja.
- Cualquier hombre de tu familia o de tus amistades.
- Cualquier hombre que te esté dando apoyo.
- Profesionales de los que recibas atención (personal médico-sanitario, asistente personal, auxiliar a domicilio)

## LO QUE ME ESTÁ PASANDO ¿ES VIOLENCIA MACHISTA?

La violencia machista se manifiesta a través de muchos signos y manifestaciones. Si estás viviendo alguna/s de las siguientes, estás siendo víctima de violencia machista. Pide ayuda, **no estás sola**.

- HUMILLACIONES, INSULTOS Y AMENAZAS
- NO PUEDES DECIDIR SOBRE TUS COSAS Y TU VIDA
- CONTROL (de la comida, del dinero, del móvil)
- AISLAMIENTO (no te permite hablar con tu familia y amistades)
- AGRESIONES FÍSICAS (patadas, puñetazos, empujones)
- NO RECIBES LOS CUIDADOS QUE NECESITAS (en la higiene, en la ingesta de alimentos y bebidas, medicación, transferencias, descanso)
- ABANDONO (se marcha y no te dice cuándo vuelve, no valora tu opinión)
- OBLIGACIÓN A TENER RELACIONES SEXUALES CUÁNDO, CÓMO Y CON QUIÉN NO QUIERES

## GERTATZEN ARI Z AidANA, GIZONEZKOEN INDARKERIA DA?

Gizonezkoen indarkeria seinale eta manifestazio ugariren bidez adierazten da. Honako egoeraren bat bizi baduzu, indarkeria matxistaren biktima zara.

**Ez zaude bakarrik**, eskatu laguntza.

- HUMILLAZIOAK, IRAINAK ETA MEHATXUAK
- EZIN DITUZU ZURE ERABAKIAK HARTU
- KONTROLA (janaria, dirua, mugikorra)
- ISOLAZIOA (ez dizu familiarekin eta lagunekin hitz egiten uzten)
- ERASO FISIKOAK (ostikoak, ukabilkadak, bultzadak)
- EZ DITUZU BEHAR DITUZU ZAINTZAK JASOTZEN (higielean, janari eta edarrietan, botikak, transferentziak, atsedena)
- ABANDONUA (joaten da eta ez dizu esaten noiz itzultzen den, ez du zure iritzia baloratzen)
- SEXU HARREMANK, ZUK NAHI EZ DEZUN BEZELA, NAHI EZ DEZUNEAN ETA NAHI EZ DEZUNAREKIN EDUKITZERA BEHARTZEN ZAITU

## EZ ZAUDE BAKARRIK

Europako Parlamentuaren arabera, dezsgaitasuna duten emakumeen %80-a eta gainerako emakumeek baino lau aldiz arrisku gehiago dauka bortizkeria sexuala jasateko.

## EZ ZAITEZ ETXEAN GERATU

COVID-19-ak eragindako osasun-larrialdiak eragindako konfinamendua dela eta erasoek kasuak eta emakumeen kontrako bortizkeria matxista handitu dira. NBE-ko Emakumeak duela egun batzuk ohartarazi zuen ohar batean: "Genero desberdintasunak okerrera egiten dute edozein krisiren aurrean eta horrek emakumeen aurkako indarkeria maila geroz eta haundiago bihurtzen du". Tratu txarrak jasaten ari bazera ez zaitez etxean geratu, laguntza eskatu.

## NOR DA NIRE ERASOTZAILEA?

Tratu txarrak eta erasoak jasan ditzakezu

- Zure bikoteagatik.
- Zure bikote ohiagatik.
- Zure senide arteko eta lagun arteko edozein gizonagatik.
- Laguntza ematen dizun edozein gizonagatik.
- Arreta jasotzen dezun profesionalengatik (osasun-arloko langileak, laguntzaile pertsonalak, etxeko laguntzailea)