

Algunos datos sobre violencia

La violencia es un hecho muy frecuente en la vida de las mujeres:

- **Una de cada tres europeas** ha sufrido violencia física o sexual procedente de cualquier persona.
- El **43%** han vivido **violencia psicológica** dentro de la pareja.
- **Tener una enfermedad mental multiplica de 2 a 3 veces el riesgo de sufrir violencia** que tenemos todas las mujeres.
- El **26%** de las mujeres con enfermedad mental grave han sufrido violencia sexual en la infancia.
- El **42%** de las mujeres con enfermedad mental grave que están viviendo violencia en la pareja no la identifica como tal, y en más de la mitad de las ocasiones no se lo han contado a su psiquiatra ni han adoptado ninguna otra medida

La violencia machista contra las mujeres es la manifestación más grave de las relaciones de desigualdad entre mujeres y hombres en nuestra sociedad. Cualquier mujer puede vivir una situación de violencia en algún momento de su vida.

¿QUÉ TIPOS DE VIOLENCIA HAY?

Violencia física

La violencia física es cuando te pegan, te golpean o **te hacen daño en alguna parte de tu cuerpo**, te empujan, dan patadas...

Violencia psicológica

Hay otras violencias más difíciles de ver, pero que hacen mucho daño. Ese es el caso de la violencia psicológica: cuando **te insultan, te critican** muy a menudo, controlan lo que haces y con quién estás, **controlan tu móvil, tu dinero, te ridiculizan** o humillan, y **no te dejan tomar tus propias decisiones o estar con personas cercanas a ti** como tu familia o amistades. También puede ser que **te amenacen diciéndote que nadie te va a creer porque tienes una enfermedad mental**.

Violencia sexual

Cuando te obligan a tener relaciones sexuales aunque tú no quieras; cuando alguien toca tu cuerpo sin tu consentimiento o te obliga a que toques su cuerpo... Debes tener claro que **eres tú la que decide cuándo y con quién**.



Si sufres malos tratos o conoces algún caso, llama a alguno de los siguientes números de teléfono:

900 840 111 (Euskadi)
016 (En todo el Estado)
112 (En caso de urgencia)

Puedes llamar a cualquier hora, de día o de noche. Los tres números son gratuitos, y los dos primeros no dejan rastro en la factura.

También puedes acudir a nuestras asociaciones para que te orienten y ayuden.

¿DE DÓNDE PUEDE PROVENIR?

La violencia contra las mujeres puede provenir de la pareja o expareja, de otro miembro de la familia, o de una persona cuidadora o bien de cualquier otra persona.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Para prevenir la violencia es importante que tengas **una red social lo más amplia posible** y que cuentes con personas de tu confianza con las que puedas hablar. **Si te amenazan para que no lo cuentes, pide ayuda, cuéntaselo a alguien de tu confianza. Alguna persona profesional también puede ayudarte.**

Si estás viviendo violencia o la has vivido en el pasado, **tú no tienes la culpa de lo que te pasa**, así que no debes sentir vergüenza.

Piensa que numerosas mujeres están pasando por lo mismo que tú y muchas han salido ya de la violencia. Si estás viviendo violencia o la has vivido en el pasado, aunque sea cuando eras pequeña, tienes derecho a que te ayuden. **Puedes pedir una atención psicológica especializada y, si necesitas abandonar tu casa, puedes acudir a un alojamiento público.**



EMAKUMEA eta BURU OSASUNA

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIARI STOP



Buruko gaixotasuna duten pertsona eta senideen elkarteen Euskadiko federazioa

Federación de Euskadi de asociaciones de familiares y personas con enfermedad mental

Fedeafesen barne dauden elkarteak



Erakunde laguntzaileak



Hainbat datu indarkeriari buruz

Indarkeria ohiko gertakizuna da emakumeen bizitzan:

- **Europar hiru emakumetik batek** indarkeria fisikoa edo sexuala jasan du.
- **%43k** bikotean bizi izan du indarkeria psikologikoa.
- **Buru gaixotasuna izateak** emakume guztiok dugun indarkeria jasateko **arriskua bikoiztu edota hirukoiztu** egiten du.
- Buru gaixotasun larria duten emakumeen **%26k** **hautzaroon sexu-indarkeria** sufritu du.
- **Indarkeria jasaten ari diren buru gaixotsuna** duten emakumeen **%42k ez du identifikatzen**, eta erdiak baino gehiagok ez dio psikiatrari kontatu ezta neurririk hartu ere.

Gure gizartean, emakumearen aurkako indarkeria emakumeen eta gizonezkoen arteko desberdintasunezko harremanen adierazle larriena da. Edozein emakumek bizi dezake indarkeria-egoeraren bat bere bizitzako uneren batean.

ZEIN INDARKERIA MOTA DAUDE?

Indarkeria fisikoa

Norbaitek zu jo, jipoitu, bultzatu, ostikatu edo gorputzeko atalen batean min ematen dizunean.

Indarkeria psikologikoa

Badaude ikusteko zailagoak diren beste indarkeria-mota batzuk, min handia eragiten dutenak. Hori da indarkeria psikologikoaren kasua: iraintzen zaituztenean, sarritan kritikatu eta norekin zauden kontrolatu, mugikorra begiratu, zure dirua kontrolatu, lotsarazi, eta ez zaituztenean zure erabakiak hartzen eta zure gertuko jendearekin egoten uzten, familiarekin edota lagunekin, esaterako. Gerta liteke inork ez zaituela sinetsiko esatea, buru gaixotasuna duzula aurpegiratuz.

Indarkeria sexuala

Norbaitek sexu-harremanak izatera behartzen zaituenean: zure gorputza ukitzen duenean edo zuk berea ukitzera derrigortzen zaituenean... Gogoan izan zuk erabaki behar duzula noiz eta norekin.



Indarkeria jasaten ari bazara edota kasuren bat ezagutzen baduzu, deitu honako telefonoetara:

900 840 111 (Euskadi)
016 (Estatu osoan)
112 (Larrialdietarako)

Eguneko edozein ordutan dei dezakezu, baita gauetz ere. Hiru telefono zenbakiak doakoak dira eta azken biek ez dute arrastorik uzten fakturan.

Gure elkarteetara ere gertura zaitetzke orientazioa eta laguntza jasotzera.

ZEIN IZAN DAITEKE JATORRIA?

Indarkeria bikotekideak, bikotekide ohiak, familiako kide batek, zaintzaileak edo beste edonork eragin dezake.

NOLA HAUTEMAN DAITEKE?

Indarkeriari aurre hartzeko **oso garrantzitsua da sare soziala izatea eta konfiantzazko pertsona bat gertu edukitzea** harekin hitz egin ahal izateko. Erasotzaileak egoeraren berri ez emateko mehatxatzen bazaitu, kontu iezaiozu konfiantzazko pertsonaren bati. Profesional batek ere lagun zaitzake.

Indarkeria jasaten ari bazara edo iraganean bizi izan baduzu, **zuk ez duzu gertatzen ari denaren errurik; beraz, ez ezazu lotsarik sentitu.**

Kontuan izan zu sufritzen ari zaren egoera berbera bizi izan dutela beste emakume ugari, eta askok lortu dutela indarkeria egoera horretatik ateratzea. Indarkeria jasaten ari bazara edota iraganean sufritu baduzu, haurra zinenean bada ere, laguntza izateko eskubidea duzu. **Especializatutako arreta psikologikoa eska dezakezu, eta, zure etxea uztera behartuta bazaude, osatu publiko batera joan zaitetzke.**



Buruko gaixotasuna duten pertsona eta senideen elkarteen Euskadiko federazioa

Federación de Euskadi de asociaciones de familiares y personas con enfermedad mental

Entidades que forman parte de Fedeafes



Entidades colaboradoras

