



# badago irtenbidea

genero indarkeriarentzat

**ZIURRENIK TRATU TXARRAK JASATEN ARI ZARA ZURE BIKOTEKIDEAK EDO BIKOTEKIDE OHIAK...**

**Tratu txarren lehenengo seinaleak**

Barregarri uzten bazaitu edo gutxiago edo baldarra zarela edo ez duzula ezertarako balio sentiarazten badizu.

Isolatu egiten bazaitu, senideekin edo lagunekin harremanak izatea galarazten badizu, jeloskor jartzen bada edo liskarrak eragiten baditu.

Mehatxatu edo makurrarazi egiten bazaitu, garrasi egiten badizu edo iraintzen bazaitu, bakarka nahiz jendaurrean.

Errudun sentiarazten bazaitu, zuk duzula guztiaren errua.

Zuri edo zure familiari min emango dizuela esanez mehatxu egiten badizu.

Bere begiradak edo keinuek beldur ematen badizute.

Dirua, janzkera, mugikorra eta gizarte-sareak kontrolatzen badizkizu.

Noizbait fisikoki eraso egin badizu.

Gogoz kontra harreman sexualak izatera behartu bazaitu.

Uzten baduzu seme-alabak kenduko dizkizula esaten badizu.

Harreman onak konfiantzan eta elkarrekiko errespetuan oinarritzen dira. Zure harremanean aipatu ditugun jarreretakoren bat badago, erne ibili eta zerbait egin behar duzu.

## Zer egin behar da?

Eman dezakezun lehen pausoa beste norbaiti zure egoeraren berri ematea eta laguntza eskatzea da.

Konfiantzazko senide eta lagunak babesa bilatzea gomendatzen dizugu, une zail hauetan babesa eta laguntza eman diezazkizuten. Zure inguruan genero-indarkeria kasu bat egon litekeela uste baduzu ere bai.

## ZUREKIN GAUDE:



**Deitu 016 zenbakira:** informazioa eta aholkularitza juridikoa lortzeko doako telefonoa, eguneko ordu guztietan, 51 hizkuntzatan.



**Adingabea** bazara eta zure inguruko norbait genero-indarkeria jasaten ari dela uste baduzu, deitu ANARera (900 20 20 10).



**Bisitatu** webgunean hurbilen dituzun babes eta prebentzio baliabidea <http://wrap.seigualdad.gob.es/recursos/search/SearchForm.action>



**Jaitsi "Libres" aplikazioa,** tratu txarren egoera baten aurrean nola jokatu jakiteko informazio erabilgarria lortzeko.



**Hitz egin zure osasun-zentroko langileriarekin eta iezaezu.**



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS



**LIBRES**  
DESCARGA LA APP

**016**

ATENCIÓN A VÍCTIMAS  
DE MALOS TRATOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD