

GENERO- INDARKERIA

**TRATU TXARRAK EZ DIRA TXANTXETAN
HARTZEKOAK! INORK EZ DU BARRE EGITEN**



FECAPP



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

JUSTIZIA, LAN ETXERAK,
SEGURANTZA INDIA
OSK, LANAREN, ZERBIKETA
DEPARTAMENTO DE JUSTICIA,
EMPLEO Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección de Derechos Humanos

Colón de Larreategui, 13 - 4º centro • 48001 BILBAO • Tfno: 94 423 05 71 • Fax: 94 423 72 94
e-mail: fecapp@euskalnet.net • www.fecapp.org

BUelta



EMAN

Inork tratu txarrak jasotzen baditu, merezi egiten ditu.

Maitasunagatik badira, tratu txarrak ontzat hartu daitezke.

Maiteminduta egonez gero, jeloskortasuna arrunta da.

Bikotekidea nirea da eta nahi dudana egiten dut berarekin.

Tratu txar psikikoak ez dira erasoak.

Neskak “finak” izan behar dira; eta mutilak, “indartsuak”.

Bikotean, erasoak gertatzen dira, baina ez dute garrantzi larregirik.

Gaur egungo gazteak toleranteagoak dira.

Askotan, neskak eurak dira probokatzailleak.



A black and white photograph of two hands clasped together, with the word 'ZURE' overlaid in a bold, brown font. The hands are positioned in the upper right quadrant of the frame, with the fingers interlaced. The skin texture is clearly visible. The word 'ZURE' is written in a large, bold, sans-serif font, with a thin horizontal line underneath it. The background is plain white.

ZURE

USTEZ...

Mutilek indarkeria kontrolatzeko zailtasun handiagoak dituzte euren hormonengatik?

Badago tratu txarrak maitasunagatik barkatzerik eta ahazterik?

Batak besteak baino aginte handiagoa izan behar du harremanetan?

Neskek mutil doilorrak dituzte gustuko?

Jipoiak baino hobeak dira irainak?

Ondo dago bikotekidea kontrolatzea?(arropa, mobila, adiskideak...)

Mutilak nagusi izan behar dira, gainetik daudela sentitzeko?

Errespetu handiagoa dizute “istiluzalea” bazara?



BERDE PENTSATU!

A photograph with a green tint showing a man in a dark suit and white shirt kneeling on a tiled floor. He has his hands pressed against his face in a gesture of distress or pain. Another person's arm and hand are visible, firmly grasping the man's right arm. The man's dark shoes and a bag are on the floor next to him. The background is a plain wall.

BERDINTASUNAREN ALDE!

Bikotean, biok dugu zer esana.

Nork bere egintzak KONTROLATU behar ditu.

Tratu txarrak zer diren jakindakoan, errazago desagertzen dira.

Tratu txarrik ez. EZ ONARTU!

Emetasuna eta gizontasuna garatu indarkeriarik gabe, indarkeria estalia ere utzi alde batera.

Pentsaerak eta emozioak kontrolatu, egintzak kontrolatzeko.

Zenbait “txantxa eta hitz” dibertigarriak omen dira, baina min ematen dute. EZ ERABILI!

Hitz egin, amorrua, estresa eta beldurra kontrolatu eta gainditu.



MARTXA ALDATU!



EGIN DEZAKEZU!

Indarkeriak ez du arazorik konpontzen; larriagoak sortzen ditu.

Tentsioa baretu indarkeriarik gabe.

Gatazkak beste era batera konpondu daitezke. BILATU!

Mutilak ez dira tratu txarrak ematen dituzten bakarrak.

Borrokan jotzea ez ezik, zurrumurruak zabaltzea ere bada tratu txar.

Koldarrek taldearen premia dute tratu txarrak ematean.

Gizona edo emakumea baino zerbait gehiago zara.

Arrazoitu, lagundu, berdintasunean partekatu.





AURRE EGIN!

BADUZU ALDATZERIK

Inoren tratu txarren aurrean, ez geratu “nora ezean”.

Txarto zaudenez eta beldur zarenez, EGIZU ZERBAIT!

TXINTIK ERE EZ ONARTU!

Bizitza zurea denez, behar bezala antolatu.

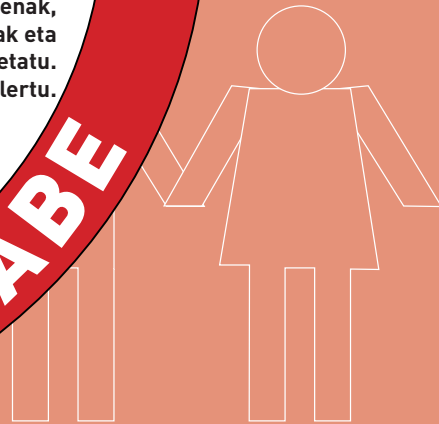
Zuganako KONFIANTZA eduki, ez zara ezdeus.

Errespetua eskatu... erabakiak hartu, independentea izan.

Isilik egonda, ez dira tratu txarrak amaituko.

Ikusleak konplize bihurtzen dira, salatzen ez dutenean.

Ez zuritu erasotzailea



EGIZU ZERBAIT

ERASOTZAILEA

Jotzeko gogoia duzunean, **ALDE EGIN!**

Oso urduri bazaude... **LAGUNTZA
ESKATU!**

Indarkeriak zure kontra egin dezake.

Kirola, antzerkia... egin. Energia askatzeko jarduera egokiak bilatu.

BIKTIMA

Ez justifikatu erasotzailea. **EZ EGON
noiz aldatuko zain.**

Pentsatu, ikara gainditu, aukeratu, laguntza eskatu... Defendatu eta salatu.

Zu ez zara erruduna.

Baduzu indarkeriari aurre egiterik.
ZEURE BIZITZA ZUZENDU!

TELEBISTAN IKUSTEN DEN GUZTIA EZ DA ZILEGI.



ONEZ ONEAN ETORRI!

SENTITU!

Izuak mugitu ezinik utzi ez zaitzala!
Tentsioa baretu inori minik eman gabe.

Gráficos: leorin lucea • Oca: Elena Martín
psicólogas: Lourdes Aldekoa y Mireia de la Encina



Colón de Larreategui, 13 - 4º centro • 48001 BILBAO
Tfno: 94 423 05 71 • Fax: 94 423 72 94
fecapp@deuskalnet.net • www.fecapp.org