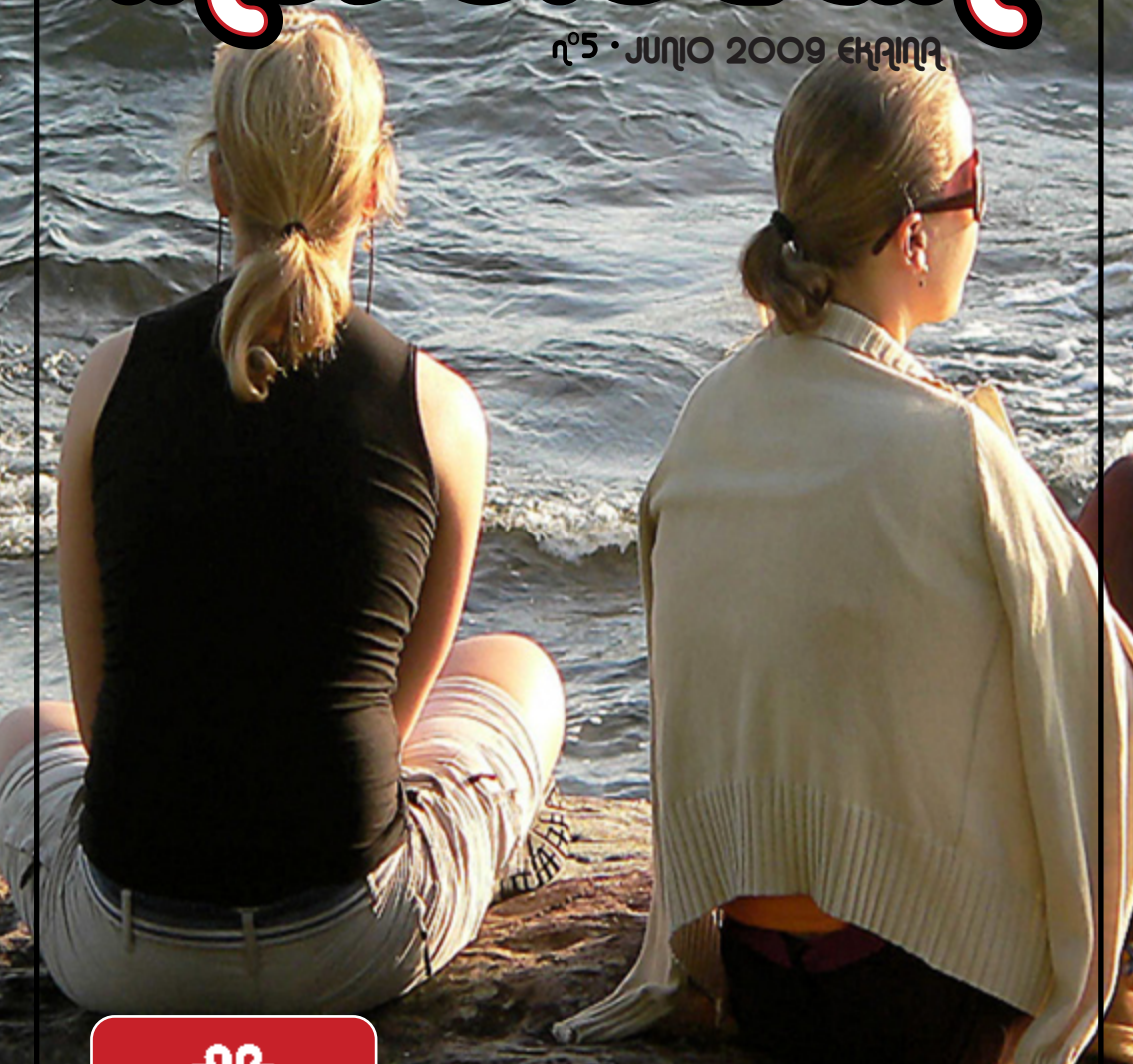


ikusbideak

№5 • JULIO 2009 EKIALDIA



Caritas
Bizkaia

Mujeres víctimas de maltrato doméstico

Guía para comprender. Guía para intervenir

Etxean tratu txarrak jasandako emakumeak

Ulertzeko gida. Esku hartzeko gida

1. argitalpena: 2009ko ekaina
Argitaratzailea: Caritas Bizkaia Argitalpenak
Erribera, 8 - behea. 48005 - Bilbo
Diseinu eta maketazioa: ekai
Itzulpena: Luis M^a Larruzea Murga

1^a edición: junio 2009
Edita: Cáritas Bizkaia Publicaciones
Ribera, 8 - bajo - 48005 Bilbao
Diseño y maquetación: ekai
Traducción: Luis M^a Larruzea Murga

Laguntzailea: Colabora:

bbk

- 0.** Presentación
Aurkezpena
- 1.** Nuevas realidades, nuevas ideas
Errealitate berriak, ideia berriak
- 2.** Maltrato doméstico
Etxeko tratu txarrak
- 3.** El maltrato doméstico y los problemas de pareja
son realidades distintas
Etxeko tratu txarrak eta bikote-arazoak errealitate
ezberdinak dira
- 4.** El ciclo de violencia
Indarkeriaren zikloa
- 5.** La intervención desde Cáritas
Caritasetik esku hartzea
- 6.** La intervención desde Cáritas: objetivos
Caritasetik esku hartzea: helburuak
- 7.** Prevención del desgaste
Desgastearen prebentzioa



Aurkezpena Presentación

Dokumentu hau gida bat da Caritaseko teknikariei eta boluntarioei zuzendua, etxeko tratu txarrei buruz.

Gure Misioa gizarte-eskubideen eta justiziaren alde lan egitea da eta, eraldaketaren bidez, partaidetzako gizarte abegikor baterantz urratsak ematea; horrek baztertuak eta sufritzen ari direnak atenditzea eskatzen digu, normalean iristen ez den egoeretara iristea, eta ezkutuko errealitateak azaleratzen laguntzea.

Errealitate horietako bat emakumeen kontrako indarkeria da: mendeetan zehar ezkutatuta eta lausotuta egon da, emakumezkoen biztanleria menperatzea eta kontrolatzea helburu izan duten jokabide normalizatuen eraginez. Indarkeria hori duela hamarkada batzuk hasi gara den moduan agerrarazten: Giza-Eskubideen urraketa. Hala denez, konpromisodun gizarte-sektore guztiok errotoz ezabatzen lagundu behar dugu.

Guk osatzen dugun gizarte-baliabideak bere ibilbidean frogatu egin du biztanleriak ahaztutako edo estigmatizatutako pertsonetako konpromisoa eta, neurri handi batean, gure ekarpen honek lagundu egin du pertsona hauei buruzko ikuskera aldatzen. Bai erakundeak bai biztanleriaren zati handi bat arduratuta daude genero-indarkeriaren inguruko

El presente documento es una guía para la actuación del personal técnico y voluntariado de Cáritas en materia de maltrato doméstico.

Nuestra Misión es trabajar en favor de los derechos sociales y la justicia, y por la transformación hacia una sociedad acogedora y participativa, lo que significa atender a las personas excluidas y sufrientes, llegar adonde no se llega así como contribuir a visibilizar realidades ocultas.

La violencia contra las mujeres es una de esas realidades. Oculta y deformada por siglos de normalización de conductas que tienen como objetivo el sometimiento y control de la población femenina. Violencia que hace apenas unas décadas se empieza a abordar como lo que es: una violación de los Derechos Humanos. Como tal, requiere que todos los sectores sociales comprometidos contribuyan a su erradicación.

Somos un recurso social cuya trayectoria demuestra su compromiso con aquellas personas olvidadas o estigmatizadas por la población y en buena medida, este apoyo ha contribuido a que se modifique la visión que se tiene sobre ellas. Si bien la violencia de género es una problemática que preocupa al

problematikaz, baina emakume-multzo batzuek, beren historiagatik eta tratu txarrek ulertzeko moduagatik, zaila dute gaur eguneko politika eta baliabideetara iristea.

Emakume-sektore horietako batzuek gure zerbitzuetara jotzen dute, gure elkartera datoz, harrera egingo eta entzungo zaien esparru baten bila. Orain arte, bete egin da zeregin hau, edozein programatik esku hartzeko metodologiaren parte baita. Hala ere, urrats berriak emateko garaia da: apurtu egin behar da etxeko tratu txarrek pribatuan aipa daitekeen bizipen barru-barrukoa delako ideia. Emakumeei ulertarazi egin behar zaie ezabatu egin behar dutela harreman hauetan lotuta dauzkan erru-sentimendua, sentimendu horri zilegitasuna kendu behar diotela; gure helburua izan behar da beraien zauriak sendatzea, beraien gaitasunak indartzea, eta IZATEKO, EGITEKO eta DESIRATZEKO aukerak zabaltzea.

Gida honen oinarria "Berdintasunaren aldeko kodernoa" argitalpena (2008) izan da. Gainera, gida honek Caritaseko indarkeriaren tratamenduaz arduratu den taldearen ekarpenak barneratu ditu, baita prestakuntza-tailerretan sortutakoak ere. Bereziki eskertu nahi dugu, Ana Txurrukaren eta Norma Vazquezen laguntza lan honetan. Gida honek lanabes erabilgarria izan nahi du: metatutako esperientzia jasotzen du, eta problematika honen inguruko ikuspegia eskaintzen du, baita jarduerajarraibideak ere, Caritaseko erabiltzaileei atentzio eraginkorra eta kalitatezkoa ematea ahalbidetuko dutenak.

conjunto de las instituciones y a buena parte de la población, hay sectores de mujeres cuya historia y percepción del maltrato hace difícil que accedan a las políticas y recursos existentes.

Algunas de esos sectores son usuarias de nuestros servicios, que recurren a este organismo en busca de un espacio que las acoga y las escuche. Hasta ahora, esta tarea se ha cumplido porque forma parte de la metodología de intervención desde cualquier programa. Sin embargo, es momento de dar nuevos pasos y romper la idea de que el maltrato doméstico es una vivencia muy íntima que sólo se puede hablar en privado, devolver a las mujeres una interpretación de su vivencia que no legitime la culpa que las mantiene en estas relaciones, que tenga como objetivo sanar sus heridas, fortalecer sus capacidades y ampliar sus posibilidades de SER, HACER y DESEAR.

La elaboración de esta Guía se ha basado en la publicación "Cuaderno por la Igualdad" (Abril, 2008) y ha integrado los aportes del equipo que se ha ocupado del tratamiento del tema de la violencia en Cáritas, así como las realizadas en los talleres de formación. Queremos agradecer especialmente la colaboración de Ana Txurruka y Norma Vázquez en este trabajo. Su objetivo final es ser una herramienta útil que recoja la experiencia acumulada, a la vez que aporta una visión de la problemática y unas pautas para la actuación que permitan ofrecer a las usuarias de Cáritas una atención efectiva y de calidad.

1

Errelitate berriak, ideia berriak Nuevas realidades, nuevas ideas

1.1- GENERO-INDARKERIA

“Genero-indarkeriaren biktima guztiak batzen dituen ezaugarri bakarra emakumeak izatea da.”

NBEko Batzar Orokorraren 1993ko abenduaren 20ko Ebazpenak 1. artikuluan dioenez, “sexuaren ziozko edozein ekintza bortitz joko da emakumeen aurkako indarkeriatzat, baldin eta ekintza horrek emakumeari kalte fisiko, sexual edo psikologikoa edo sufrimendua ekartzen badio edo ekar badiezaioke. Jokaera horien artean sartuko dira emakumea ekintza horiek egitearekin mehatxatzea, hertsapenak egitea edo askatasuna arbitrarioki kentzea, bizitza publikoan edo pribatuan”.



1.1- VIOLENCIA DE GÉNERO

“Lo único que tienen en común todas las víctimas de violencia de género es ser mujeres”.

La resolución de la Asamblea General de la ONU del 20 de Diciembre de 1993, define en su Artículo 1 la violencia contra la mujer como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino, que puede tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la privada”.

En su Artículo 2 señala que “se entenderá que la violencia contra la mujer abarca los siguientes actos, aunque sin limitarse a ellos:

a) La violencia física, sexual y sicológica que se produzca en la familia, incluidos los malos tratos, el abuso sexual de las niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación por el marido, la mutilación genital femenina y otras prácticas tradicionales nocivas para la mujer, los actos de violencia perpetrados por otros miembros de la familia y la violencia relacionada con la explotación;

2. artikuluan adierazten da “emakumearen aurkako indarkeriak ondoko hauek barne hartzen dituela, baina ez horiek bakarrik:

a) Familian gertatzen den indarkeria: indarkeria fisikoa, sexuala eta psikologikoa, tratu txarrak barne, neskatxoaren abusu sexuala, ezkonsariari lotutako indarkeria, senarraren bortxaketa, emakumearen mutilazio genitala eta emakumearentzat kaltegarriak diren beste praktika tradizional batzuk, familiako beste kide batzuek egindako indarkeria-ekintzak, eta esplotazioari lotutako indarkeria;

b) Komunitate orokorrean gertatzen den indarkeria fisikoa, sexuala eta psikologikoa, eta hor sartzen dira bortxaketa, abusu sexualak, sexu-jazarpena eta sexu-beldurraraztea lanean, heziketa-erakundeetan edo bestelakoetan, emakumeen trafikoa eta prostituzio behartua;

c) Estatuak egindako edo onartutako indarkeria fisikoa, sexuala eta psikologikoa, nonahi gertatzen dela”.

Ikus daitekeenez, definizio orokorrak barne hartzen ditu bai eremu pribatu eta publikoetako jarduerak, bai Estatuaren ez-egitez eratorriak. Indarkeriaren eremua hain zabala denez, argi agertzen zaigu ezabatu nahi dugun problematikak bikote-harremanen esparrua gaintitzen duela, eta emakumezkoen bizitza arriskuan dagoela arlo guztietan.

Hala ere, Deklarazioan aitortu egiten da emakumezkoen kontrako eraso gehienak familia barruan izaten direla, eta emakumezkoarekin afektu-loturaren bat duen gizonezko bati dagokiola erasoaren erantzukizuna. Hau dela-eta,



b) La violencia física, sexual y sicológica perpetrada dentro de la comunidad en general, inclusive la violación, el abuso sexual, el acoso y la intimidación sexuales en el trabajo, en instituciones educacionales y en otros lugares, la trata de mujeres y la prostitución forzada;

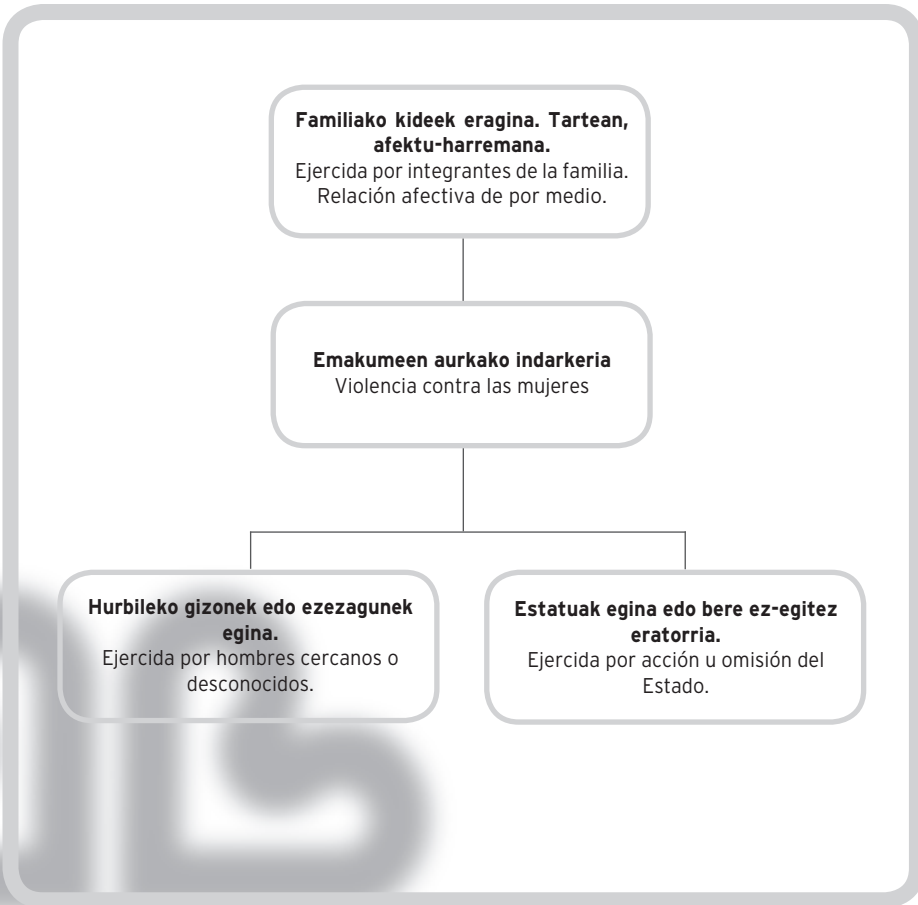
c) La violencia física, sexual y sicológica perpetrada o tolerada por el Estado, dondequiera que ocurra”.

Como se puede observar, la definición general incluye las actuaciones dentro de los ámbitos privado y público así como la que se ejerce por omisión de los poderes públicos. Esta amplia manera de analizar la violencia, nos permite entender que la problemática a eliminar excede los ámbitos de las relaciones de pareja y es un riesgo para la vida de las mujeres en todos los ámbitos.

Sin embargo, también se reconoce en la Declaración que la mayoría de las agresiones contra las mujeres se dan en el seno de la familia, siendo responsable de ella un hombre con el que la mujer tiene algún tipo de vínculo afectivo. Esto

esperientzia are mingarriagoa da, zeren eta tratu txarrak ematen dituen hori, aldi berean, maitatzen den norbait baita, errespetatu egiten dena, emakumearen konfiantza eduki duena, eta berarekin bizitzako une garrantzitsuak partekatatu dituena.

hace que la experiencia sea aún más dolorosa ya que quien maltrata es al mismo tiempo alguien a quien se ama, se respeta, en quien se ha confiado y con quien se han compartido momentos importantes de la vida.



2.

Etxeko tratu txarrak Maltrato doméstico

Emakumeen aurkako indarkeria-motarik ohikoena bere bikotekideak intimitatean egiten diona da, eta batzuetan heriotza eragiten dio. Bikote heterosexual baten barruko harremanetan ematen den ezberdintasuna, mugimendu feministek eta emakumeen bestelako elkarteek duela hamarkada gutxi batzuk azalera-tutako egitate soziala da. Botere-desoreka dagoen edozein harremanetan, indarkeria erabil daiteke, kontrol-modu bezala.

Gure gizartean, ideia ezberdinak daude emakumeek eta gizonen izan beharko luketen jokabideari buruz, eta ideia hauek kontraesanetan daude elkarren artean, zeren eta batzuk tradizioari lotuta baitaude, eta beste batzuk pentsaera modernoagoen ondoriozkoak baitira. Ideia tradizionalak indar fisikoa eta nagusitasun moral eta soziala gizonekin lotzen dituzte eta, aldi berean, gizonen privilegioetatik hartzen direnez, berauek erabiltzeko aukera ematen diete, beren menpean daudenak (emaztea, adibidez) menperatzeko. Bestetik, sozializazio femeninoaren ikuspuntutik, emakumeen erabakitzeko ahalmena bikotekideek ezarritako bidetik jarraitzearen parekoa da, eta emakumeen arduratzat jotzen da inguruko pertsonen zainketa emozionala, beraien beharrak eta desirak baztertuta edo ahaztuta.

Una de las formas más frecuentes de violencia contra las mujeres es la que ejerce su pareja en la intimidad, que a veces culmina en su muerte. La desigualdad en las relaciones dentro de una pareja heterosexual es un hecho social cuestionado hace apenas unas décadas por los movimientos feministas y de mujeres. Cualquier relación en donde hay un desequilibrio de poder entraña la posibilidad de utilizar la violencia como forma de control.

En nuestra sociedad conviven varias ideas sobre cómo deben comportarse las mujeres y los hombres, ideas que se contradicen ya que algunas son producto de la tradición y, otras de corrientes de pensamiento más modernas. Las ideas tradicionales vinculan la fuerza física y la superioridad moral y social a los hombres, al tiempo que le otorga la posibilidad de usarla como parte de sus privilegios masculinos para doblegar las voluntades de quienes están bajo su potestad (su mujer, por ejemplo). La socialización femenina, por su parte, subordina la capacidad de decisión de las mujeres a seguir el camino marcado por sus parejas así como a hacerse cargo en exclusiva del cuidado emocional de las personas que la rodean, quedando relegadas e incluso olvidadas sus necesidades y deseos.

Bikote batean, emakumeen jokabidea kontrolatzeko, gizonezkoek modu ezberdinak erabil ditzakete:

- Indarkeria fisikoa
- Indarkeria psikologikoa
- Indarkeria sexuala
- Indarkeria ekonomikoa

Indarkeria-era horietatik bakarra ager daiteke, edo batzuk batera. Hala ere, indarkeria psikologikoa beti egoten da, zeren eta eraso fisiko eta sexual guztiek edo autonomia ekonomikoa galarazten duten kontrol-mota guztiek azterna sakonak uzten baitituzte emakumeen oreka emozionalean eta osasun mentalean.

Horrexegatik, indarkeria psikologikoa maltzurrena eta batzuetan antzematen zailena da: emakumeek erasotzailearen "arrazoiak" sinesten dituzte eta, azkenean, beren burua jotzen dute harremanen funtzionamendu txarraren erantzulez.

Las formas de control masculino sobre la conducta de las mujeres en una pareja pueden expresarse de distintas maneras:

- Violencia física
- Violencia psicológica
- Violencia sexual
- Violencia económica

Estas formas se pueden expresar de manera aislada o conjunta. La violencia psicológica, sin embargo está presente siempre ya que toda agresión física y sexual o todo control que impida la autonomía económica, deja profundas huellas en el equilibrio emocional y la salud mental de las mujeres.

Precisamente por eso, la violencia psicológica es la más insidiosa de todas y la que a veces es más difícil de reconocer, creen en las "justificaciones" del agresor y acaban creyendo que son ellas las responsables de que la relación no funcione bien.



INDARKERIA FISIKOA

Bultzadak dira, belarrondokoak, ileetik tiratzea, ostikoak, zimikoak, jipoiak... Askotan ezkutatu egiten direnak.

Galde diezaiogun geure buruari:

- Emakumeak benetan hain sarri erortzen dira?
- Eguzkirik ez dagoenean, betaurreko ilunik eraman behar da?
- Zer ezkututzen du buruko min etengabeak?

Emakume batek ere ez du zigor fisikorik merezi

INDARKERIA PSIKOLOGIKOA

Irainak dira, mehatxuak, laidoak, gorputzari edo familiari buruzko isekak, denbora kontrolatzea, edo janzkera, edo jarduerak, edo lagunak... Askotan maitasun-mozorroa hartzen dutenak.

Galde diezaiogun geure buruari:

- Egia da benetan maite duenak negar eragiten duela?
- Dena onartu behar da maitasunaren izenean?
- Emakume helduek besteen kontrola behar dute?

Maitasuna inoiz ez da kontrola

INDARKERIA SEXUALA

Indarkeriazko jokabideak dira, mota fisiko edo psikologikoa, emakumeak nahi ez dituzten sexu-jarduerak egitera bultzatzen dutenak. Honetaz, lotsagatik, gutxitan hitz egiten da.

Galde diezaiogun geure buruari:

- Zergatik ez da errespetatzen emakumeen "Ez dut nahi!"?

EZETZ beti da EZETZ!

INDARKERIA EKONOMIKOA

Honelako jokabideak dira: gastuak kontrolatzen dira, ez da informaziorik ematen diru-sarrerei buruz, kartila ezkututzen da... Eta, hau gutxitan hartzen da tratu txartzat.

Galde diezaiogun geure buruari:

- Emakumeek zergatik ezin dute erabaki familiaren baliabideez?
- Emakumeek diru-laguntza eskatzen badute, dirua zergatik jasotzen dute gizonek?
- Zergatik ez zaio baliorik ematen emakumeen etxeko lanari?

Eman diezaiogun bere balioa emakumeen ekarpen ekonomikori

VIOLENCIA FÍSICA

Son empujones, bofetadas, tirones de pelo, patadas, pellizcos, palizas... Que muchas veces se ocultan.

Preguntémosnos:

- ¿Realmente las mujeres se caen con tanta frecuencia?
- ¿Son necesarias las gafas oscuras cuando no hay sol?
- ¿Qué esconde el dolor de cabeza permanente?

Ninguna mujer merece ser castigada físicamente

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Son insultos, amenazas, humillaciones, burlas sobre el cuerpo, la familia, control sobre el tiempo, la forma de vestir, las actividades, las amistades... Que muchas veces se disfrazan de amor.

Preguntémosnos:

- ¿Es verdad que quien bien ama hace llorar?
- ¿Se debe aceptar todo por amor?
- ¿Las mujeres adultas necesitan que las controlen?

El amor nunca es control

VIOLENCIA SEXUAL

Son conductas violentas de tipo físico o psicológico que presionan a las mujeres para realizar actos sexuales no deseados. De los que pocas veces se habla por pudor.

Preguntémosnos:

- ¿Por qué no se respeta el "¡No quiero!" de las mujeres?

Un No siempre es ¡NO!

ECONÓMICA

Son conductas de control sobre los gastos, la falta de información sobre los ingresos, esconder la cartilla... Y pocas veces se considera eso un tipo de maltrato.

Preguntémosnos:

- ¿Por qué las mujeres no pueden decidir sobre los recursos familiares?
- ¿Por qué si ellas piden ayuda económica, ellos recogen el dinero?
- ¿Por qué no se valora el trabajo que ella hace en casa?

Hagamos valer el aporte económico de las mujeres

3.

Etxeko tratu txarrak eta bikote-arazoak errealitate ezberdinak dira

El maltrato doméstico y los problemas de pareja son realidades distintas

"Bikote-harremana biren kontua da. Indarkeriaren ardura eragiten duenarena da".

Bikotearen harremanak indarkeriatik bereizten dituen marra mehea da, baina argi identifika daiteke hiru adierazleren bidez:

- Beldurra
- Hitzza galtzea
- Erru-sentimendu handiegia

Bikotearen arazoak dituen emakume batek beldurra izan ahal dio harremanak amaitzeari, horrek ekarriko dion minari, etorriko zaion bakardadeari, seme-alabak hazi beharri, familiari kontatu beharri, bizirauteko egin beharrekoari, etab. Tratu txarrak jasandako emakume batek baditu beldur horiek berak, baina, gainera, beldur dio bikotekideak beraren jokabide batzuei eman ahal dien erantzunari, bikotekideak emakumearen iritzi edo sentimendu baten aurrean edo beste batekin dituen harremanen aurrean hartu ahal duen jarrerari. Ez da bakarrik berari gertatu ahal zaionaren beldur izatea; beldur dio, batez ere, gizonaren jokabideari.

Emakume batek bikote-arazoak dituenean, hurbileko pertsonekin, senideekin, lagunekin hitz egin dezake, arazoak bikote guztiek dituzte eta, eragileak ezberdinak izan arren. Tratu txarrak jasandako

"La relación de pareja es un asunto de dos. La violencia es responsabilidad de quien la ejerce".

La línea que separa los problemas de pareja de la violencia es sutil pero claramente identificable a través de tres indicadores:

- Miedo
- Pérdida de la palabra
- Exceso de culpa

Una mujer que tiene problemas de pareja puede tener miedo a que ésta se termine, al dolor que la pérdida le puede suponer, a la soledad que puede enfrentar, a cómo enfrentar la crianza de hijas e hijos si los hay, cómo contarle a la familia, cómo arreglar su sobrevivencia, etc. Una mujer maltratada tiene esos mismos miedos pero además tiene miedo a la respuesta de su pareja ante alguna de sus conductas, la expresión de una opinión o sentimiento o la relación que tenga con una persona diferente a él. No sólo tiene miedo a lo que le pase a ella, sobre todo, tiene miedo al comportamiento de él.

Cuando una mujer tiene problemas de pareja tiene capacidad para comentarlos con personas cercanas, familiares, amigas, porque toda pareja normal tiene problemas aunque las causas que los generen sean diferentes. Una mujer maltratada tiende a

emakume batek bere bizipena isiltzeko joera du, esperientzia oso asaldatzailea delako eta gaitasun eskasagoa duelako horretaz hausnartzeko, berari ere sinesten zaila egiten zaio eta. Beraz, gehienetan, zailtasun handiak ditu bizipen horretaz hitz egiteko eta, horregatik, isiltzeko joera izaten du, edo ukatzeko, itxuraldatzeko, larritasuna gutxitzeko.

Bikote guztiek dauzkate beren gatazkak eztabaidatzeko eta konpontzeko bideak. Batzuk besteak baino eraginkorragoak dira. Eta, nahiz eta eztabaida hauetan bikotekide bakoitza saiaturiko den arazoak besteari leporatzen, arazo hauek konpontzeak esan nahi du biek hartzen dutela beren gain dagokien zatia, eta birtartekoak adosten dituztela, arazoak ez larriagotzeko.

Tratu txarretan, emakumeen joera izaten da bikotekideen arteko eztabaida guztien ondorioak beren gain hartzea, eta oso errudun sentitzen dira. Ardurak jokabide okerrari aurre egitea ahalbidetzen du, baina erru-sentimendua zama morala da, bizi duena "pertsona gaiztoa" bihurtzen duena.

Tratu txarren dinamikak berekin dakar, gainera, indarkeriaren eragileak bere ekintzen errua bikotekideari leporatzen diola. Indarkeria-eragilearen jokabidea emakumearen "probokazioei" egindako erantzun bezala agertzen da, eta emakumea onbidertzeko erremedio moduan ("bide ona" berari beti arrazoia ematea da). Baina, dinamika horretan, arazo handi bat dago: emakumeak, eginahal guztiak egin arren, ezingo du inoiz gizona asebete. Honen arrazoia da emakumearen eskuetan ez dagoela gizona bere onera ekartzeko boterea; gizona eraso

silenciar su vivencia porque la experiencia es muy perturbadora y tiene menor capacidad de elaborarla internamente, ya que le parece poco creíble a ella misma. Por tanto, la mayoría de las veces tiene serias dificultades para hablar sobre ella y por eso opta por el silencio o por negarla, deformarla, hacerla menos grave.

Toda pareja tiene mecanismos de discusión y solución de sus conflictos. Algunos son más eficientes que otros. Y aunque en esas discusiones cada miembro de la pareja intente responsabilizar al otro de los problemas, la resolución de los mismos implica que ambos reconozcan y asuman su parte y acuerden medios para evitar que los problemas se hagan más graves.



egitera eraman duten frustrazioa, haserre, atsekabea gizonaren arazoak dira, eta lotura dute gizonak sentimenduak ulertzeko eta adierazteko duen moduarekin.

Hala ere, gizonari eta emakumei asko kostatzen zaie hau ulertzea, eta emakumeek jarraitzen dute erru handiegia beren gain hartzen, gizonen zailtasunak ere barneratzen dituztelako.

Bestetik, emakumeak abusuari atzemateko gai ez izatea tratu txarren beste sintoma bat da. Emakumeek, bikotekideen jokabideak etengabe zurrizten dituztenean edo errua beren buruari leporatzen diotenean, adierazten dute nahastu-

En el maltrato, las mujeres tienden a asumir todas las consecuencias de las discusiones en la pareja y se sienten muy culpables. A diferencia de la responsabilidad que permite enfrentar una conducta equivocada, la culpa es una carga moral que convierte a quien la vive en una "mala persona".

La dinámica del maltrato incluye también que el responsable de la violencia culpa a su pareja de lo que le hace. Su conducta aparece como una respuesta a "provocaciones" de ella y como un remedio para volverla al buen camino (que para él significa darle siempre la razón). Pero en esa dinámica hay un gran problema y es que la mujer, haga lo que haga, no puede nunca complacerlo por más que lo intente. Esto se debe a que es falso que ella tenga en sus manos el poder para confortarlo; la frustración, el enfado, el disgusto que haya llevado al hombre a la agresión es problema de él y de la manera cómo enfrenta y expresa sus sentimientos.

Sin embargo, a mujeres y hombres les cuesta mucho trabajo comprender esto y las mujeres siguen asumiendo un exceso de culpa ya que cargan con las dificultades que los hombres tienen.

Por otro lado, la falta de capacidad de las mujeres para detectar el abuso de que son objeto es también un síntoma del maltrato. Las constantes justificaciones de las mujeres a las conductas de sus parejas o sus autorreproches hablan de que ellas se han confundido y están seriamente limitadas en su capacidad de decidir.

Estos tres indicadores son una brújula para no confundir los problemas de pa-

EMAKUMEENGAN AGERTZEN DIREN HIRU ADIERAZLE HAUEK ARGI BEREIZTEN DITUZTE TRATU TXARRAK BIKOTEAREN ARAZOETATIK

BELDURRA

Bikotekidearen erreakzioari.

HITZA GALTZEA

Nahasmenagatik eta bizipen hori bere barnean lantzeko zailtasunagatik.

ERRU-SENTIMENDU HANDIEGIA

Bere gain hartzen duelako berea ez den erantzukizuna, eta uste duelako bere kontrolarik kanpoko jokabideak alda ditzakeela.

TRES INDICADORES PRESENTES EN LAS MUJERES QUE DISTINGUEN EL MALTRATO DE LOS PROBLEMAS DE PAREJA

MIEDO

A la reacción de su pareja.

PERDIDA DE LA PALABRA

Por confusión y dificultad en la elaboración interna de la vivencia.

EXCESO DE CULPA

Porque carga con una responsabilidad que no es suya y cree que puede cambiar conductas que ella no controla.

ta daudela eta muga handiak dituztela erabakitze ahalmenean.

Hiru adierazle hauek iparrorratz egokia osatzen dute, bikote-arazoak tratu txarrekin nahas ez ditzagun. Bikote guztiek izaten dituzte arazoak, eta bien eginkizuna da arazo horiei aurre egitea eta konponbideak aurkitzea. Tratatu txarrak ez dira bikotearen arazo bat; tratatu txarren ardura eraso egiten duenari dagokio.

reja con el maltrato. Todas las parejas tienen problemas y es tarea de dos enfrentarlos y crear sus mecanismos para resolverlos. El maltrato no es un problema de la pareja, es responsabilidad de quien ejerce la agresión.

4

Indarkeriaren zikloa El ciclo de violencia

Azaldu dugun guztiagatik, bikotearen barruan lehen indarkeria-episodioa gertatzen denean, zaila da apurtzen. Jakina, badaude emakume batzuk, gazteen artekoak batez ere, bikote-harremanak apurtzen dituztenak indarkeria agertzen den lehenengo aldian. Hala ere, emakume helduek, Caritaseko erabiltzaile nagusiek, denbora luzea ematen dute ziklo baten barruan: indarkeria-gertakariaren atzetik, erasotzailearen damua dator, berriro ez dela gertatuko esaten dio, aldatu egingo dela... baina bera, emakumea, aldatzen baldin bada.

Azken urteotan, elementu berria hasi da agertzen ziklo honetan: emakume batzuek salatu egiten dute eraso, baina beti ezin dute bikotearekiko lotura apurtu, neurri legalak ezartzen diren abiadura berean, behintzat. Emakume askori gustatuko litzaieke salaketa disuasio-tresna izatea beren bikotekideentzat, botere handiago duen beste norbaitek egindako "oharpena". Hala ere, salaketak abian jartzen ditu emakumeek kontrolatu ezin dituzten zenbait neurri. Zaila da ondorioei aurre egitea eta, horregatik, batzuk ez dira salatzera ausartzen, eta beste batzuek, salaketa jarri eta gero, kendu nahi izaten dute.

Salaketa lanabes oso lagungarria izan daiteke urte askotan errepika daitekeen ziklo hau apurtzeko, baldin eta, gogoeta

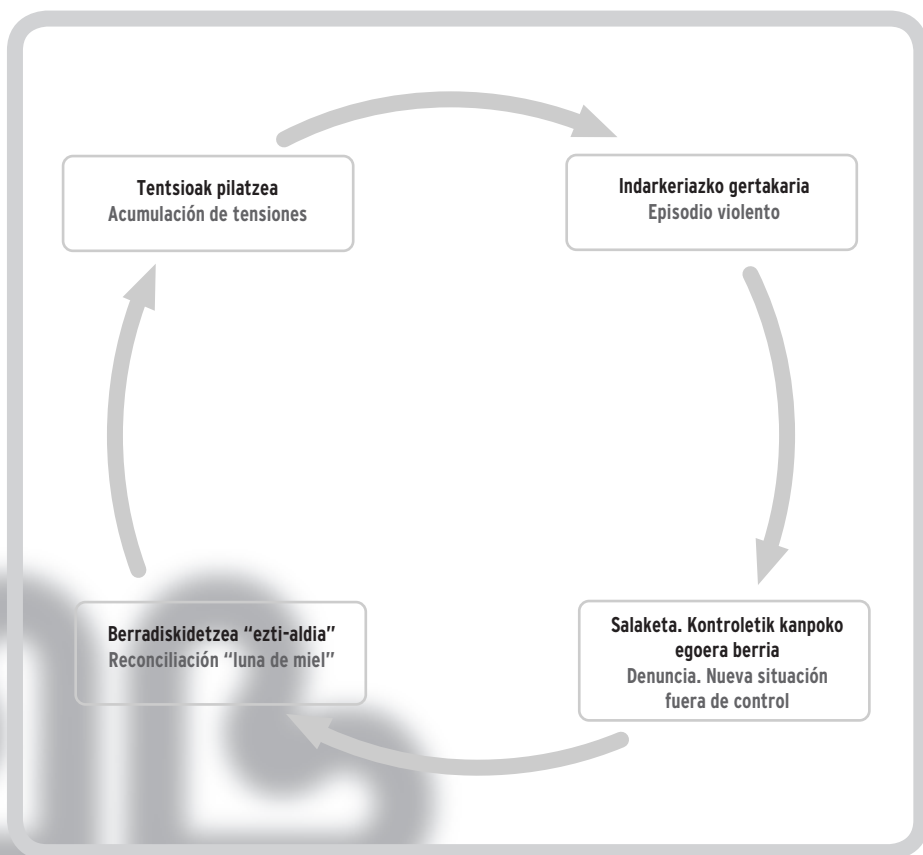
La violencia en la pareja, por todo lo que hasta ahora se ha expuesto, es difícil de romper cuando se da el primer episodio. Por supuesto, hay algunas mujeres, sobre todo entre las más jóvenes, que rompen la relación al primer hecho violento. Sin embargo, las mujeres mayores, principal grupo de usuarias de Cáritas, pasan mucho tiempo en un ciclo de pareja en donde al hecho violento le sucede una fase de arrepentimiento del agresor con la promesa de que no volverá a suceder de que va a cambiar... siempre y cuando ella cambie.

En los últimos tiempos se puede observar un nuevo elemento en este ciclo, y es el hecho de que algunas mujeres denuncian la agresión, aunque no siempre pueden romper el vínculo con su pareja a la misma velocidad con que se aplican las medidas legales. A muchas mujeres les gustaría que la denuncia fuera una herramienta disuasoria para sus parejas, una especie de "llamada de atención" de alguien que tiene más poder. Sin embargo, la denuncia es un acto que echa a andar una serie de medidas que escapan al control de las mujeres. Las consecuencias son difíciles de enfrentar y por eso algunas no se atreven a hacerlo y otras la pretenden retirar después de interpuesta.

La denuncia puede ser una herramienta de mucha ayuda para que las muje-

eginda eta nahiko laguntza duela ikusita, salaketa jartzeko erabaki tinkoa hartu badu. Argi egon behar da emakumeak ez duela jasan beharko zirkulua apurtzea zailagoa egingo liokeen arriskurik.

res rompan con este ciclo que se puede repetir una y otra vez a lo largo de muchos años, siempre y cuando su decisión al interponerla sea firme porque la ha reflexionado y cuenta con apoyos suficientes, de manera que no corra riesgos que le hagan aún más difícil salir de este círculo.



5

Caritasetik esku hartzea: aukera berriekiko horizontea La intervención desde Cáritas: horizonte

“Tratu txarrak jasandako arima eta zauri isilak sendatzea; egin ahal dugu eta horretan saiatu behar dugu”.

Esku-hartze guztietan, gure printzipioetako bat pertsonaren promozio integrala da. Tratu txarrak jasandako emakumeen kasuan, sustapen hau aukera berriak emango dizkien horizontea sortzean islatuko da: hala, batetik, emakumeek tratu txarrek beren bizitzetan eragindako zauriak sendatu ahal dituzte; eta, bestetik, baldintza egokiak sustatuko dira talde honentzat: egiteko, izateko eta desiratzeko ahalmenak mugatuta dituzten pertsona hauek beren gaitasunak garatu ahal izan dituzaten, eta beren bizitzan erabaki garrantzitsuak hartzea ahalbidetuko dieten lanabesak erabiltzen ikas dezaten.

Aurreko elementuak hala aipatzeak ez du esan nahi batak bestearen aurretik joan behar duenik, zeren eta hasieratik bertatik bateratu behar baitira mina jasaten laguntzea eta aurrera egiteko bultzada. Hala ere, batzuetan zauria hain da handia eta zaharra, ezen denbora beharko baita sendatu ahal izateko.

5.1- TRATU TXARREK ERAGINDAKO ZAU-RIAK SENDATZEA

Lehenago esan dugunez, tratu txarrak edozein motatakoak direla ere, beti dago

“Sanar el alma maltratada, las heridas calladas; es lo que podemos y debemos intentar hacer”.

Uno de nuestros principios en toda intervención es la promoción integral de la persona. En el caso de las mujeres maltratadas, esta promoción se traduce en construir un horizonte donde, por un lado, las mujeres pueden sanar las heridas que el maltrato ha dejado en sus vidas y, por otro, propiciar las condiciones para que un colectivo y unas personas que tienen limitadas sus capacidades para hacer, ser y desear, puedan aumentar sus capacidades y adquieran el manejo de herramientas que les permitan tomar decisiones importantes para sus vidas.

Si ponemos estos elementos de nuestro horizonte no es porque uno de ellos vaya primero que el otro, desde un principio se debe combinar el apoyo en el dolor con el impulso para salir adelante. Sin embargo, hay ocasiones en que la herida es tan grande y tan vieja que necesitará tiempo para cicatrizar.

5.1- SANAR LAS HERIDAS DEL MALTRATO

Como ya hemos dicho anteriormente, sea cual la forma que haya adoptado el maltrato, siempre hay una herida psíquica profunda. Porque el golpe, el insulto, la insinuación, la humillación

zauri psikiko sakona. Kolpeak, irainak, insinuazioak, umilazioak... geuk dugun balioa erazten digutelako: geure buruarekiko maitasuna. Hau galtzen bada, ez da maitasunik geratzen beste inori emateko; erresumin sakona finkatzen da gure barnean, mundua modu deformatuan ikustarazten diguna.

Zauriak sendatzeko, ikasi egin behar da emakume baten ondoan egoten, laguntza eskatzen digunean. Jakin behar da errespetuz eta errukiz egoten (errukia bestearekin batera jasatea da eta), horrela emakumeek galdu dutena berreskura dezaten: besteenganako konfiantza eta beren buruarekiko maitasuna.

Tratu txarrak jasandako emakume batek eskatzen digunari jaramon egiten badiogu, agian honelako zerbait entzungo dugu:

- Mesedez, zure sostengua behar dut, zeren orain nahasita nago eta hor zaudela jakin behar dut.
- Lasai nazazula behar dut, nire ezbaiak onar ditzazula, eta ezintasuna jasan ahal izan dezazula, niri lagundu ezin didazunean..
- Ulertu nire haserrea. Ez zara zu, ezta lagundu nahi didaten gainerakoak ere, haserrarazten nautenak. Horren arrazoia, bizi dudan edo bizi izan dudan errealitatea da, ezin ditut umilazioak eta erru-sentimendua asimilatu. Horregatik egiten dut oihu, aldendu egiten naiz, zakar erantzuten dizut. Nire haserrea minaren estalkia da, eta arinegi kentzen badidazu ez dakit nola erantzun dudana.
- Ez saiatu nire malkoak saihesten. Gogorra gertatu ahal zaizu ni negarrez

nos despojan de lo más valioso que tenemos: el amor hacia nosotras mismas. Si ese se pierde, no queda amor para darlo a nadie más, lo que se instala es un resentimiento profundo que nos hace empezar a ver el mundo de una manera deformada.

Sanar las heridas significa aprender a estar ahí cuando una mujer nos necesita. Un saber estar lleno de respeto y la compasión (entendida como padecer con la otra persona), que permita que las mujeres recuperen lo que han perdido: la confianza en los otros y el amor por sí mismas. Si pudiéramos escuchar lo que nos pide una mujer maltratada, tal vez escucharíamos algo como esto:

- Por favor, necesito que me sostengas porque ahora estoy muy aturdida y preciso saber que estás ahí.
- Necesito que me calmes, que aceptes mis indecisiones y que puedas tolerar la impotencia cuando no puedas ayudarme.
- Entiende mi enfado. No eres tú ni los demás que intentan ayudarme quienes me enfadan. Es la realidad que vivo o he vivido, es que no puedo digerir las humillaciones, la culpa. Por eso grito, me aparto, te contesto de forma grosera. Mi enfado es una máscara que cubre el dolor, si me la quitas demasiado rápido no sabré cómo reaccionar.
- No trates de evitar mis lágrimas. Verme llorar puede ser duro para ti, pero es un modo saludable de expresar un poco de mi pena. Llorar es

ikuste, baina nire pena apur bat adierazteko modu osasungarria da. Negar egiteak on egiten dit; mesedez, jesar zaitetz nire ondoan eta utzidazu negar egiten.

- Ez alderatu nire mina beste batzuenarekin. Neure pena da, beste inori transferitu ezin zaiona. Ikusiko baninduzu ambulanzia bila datorkidanean, norbaitek jo eta odoletan bainago, seguraski ez zenidake esango "Poztu zaitetz, kolpe hilgarriak ez dizute eman eta!"
- Ez esan hau gertatzen zaidala "Jainkoak hala nahi duelako". Hori entzuteak ez nau kontsolatzen eta ni espiritualki nahastea baino ez duzu lortuko.
- Hobe da nola sentitzen naizen galdetzea, "Badakit nola sentitzen zaren" esan beharrean.
- Ez esan "Ahaztu ezazu!", "Utzi ezazu!" "Salatu ezazu!". Agian, zuk argi dituzu ideia horiek, baina ni nahasita nago, pentsatzeko denbora behar dut, eta nire negararekin eta haserrealdiekin ez dut argi ikusten, eta ez dakit nire erabakiak zuzenak izango ote diren.
- Besarka nazazu, uki nazazu, esadazu nire ondoan egon ahal zarela.
- Tratu txarrak ez dira nire bizitza osoa, barre ere eragin ahal didazu, denbora betetzeko jarduerak eskaini ahal dizkidazu, kafe bat hartzera gonbidatu, historiak kontatu. Baliteke bertan ez nagoelako itxura ematea, baina bake-une garrantzitsuak dira nire zaurietarako.
- Ulertu nire mina eta nahasmena, mesedez. Eman ahal didazun laguntzarik onena, aspalditik inork eskaintzen ez didan maitasun sendagarri hori da.

bueno para mí, por favor, trata de sentarte a mi lado y dejarme llorar.

- No compares mi dolor con otros. Mi pena es mía y es intransferible. Si me vieras cuando una ambulancia me está recogiendo porque alguien me ha pegado y sangro, seguramente no me dirías "¡Alégrate, ninguno de los golpes es mortal!"
- No me digas que lo que me pasa es porque "Dios así lo quiere". Oír eso no me consuela y sólo logra confundirme espiritualmente.
- Es mejor que me preguntes como me siento a que me digas "Sé cómo te sientes".
- No me digas "¡Olvídalo!", "¡Déjalo!" "¡Denúncialo!". Esas son ideas que tú puedes tener muy claras pero yo estoy confusa, necesito tiempo para pensar y mientras lloro o me enfado mi cabeza no se aclara y no sé si las decisiones que tome serán las correctas.
- Abrázame, tócame, dime que puedes acompañarme.
- No toda mi vida es el maltrato, también puedes hacerme reír, ofrecerme actividades que me entretengan, invitarme un café, contarme historias. Puede que yo parezca ausente, pero esos momentos son remansos importantes para mis heridas.
- Comprende mi dolor y mi confusión, por favor. La mejor ayuda que me puedes dar es ese amor reparador que hace tiempo que nadie me ofrece.



5.2- EMAKUMEEN JABEKUNTZAREN ALDE LAN EGITEA

Mina beste pertsona batzuek partekatu ahala, eramangarriago egiten da, eta bizi duena pentsatzen hasi daiteke. Esku-hartzea orduantxe zuzendu behar da emakumearen jabekuntza lortzera, bere erabakitzeko ahalmena berreskuratuz, bere bizitza berak aurrera ateratzeko gogo berpiztera, ilusio berriak izatera, eta hori guztia bikotekidearekin jarraitzeko edo ez jarraitzeko erabakia gorabehera.

Aukera berri hauek irekitzeko, honela jokatu behar dugu:

- Baldintzarik gabeko laguntza eman behar diegu emakumeei, beraiek, konfiantza hartuta, kontatu ahal izan dezaten zer gertatzen zaien, beraien zalantzak, zailtasunak, eta porrot moduan bizi dituzten saialdiak ere bai, nahi duten beste aldiz. Emakumeak gauza badira beren

5.2- TRABAJAR POR EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

A medida que el dolor se acepta por otras personas, se vuelve más manejable y quien lo vive puede empezar a pensar. Es entonces cuando la intervención tiene que dirigirse hacia su empoderamiento personal, es decir, a lograr que aumente su capacidad de decisión, que recupere el deseo de tomar las riendas de su vida, que tenga nuevas ilusiones, independientemente de que decida mantener su relación de pareja o terminar con ella.

Este horizonte requiere de unas actuaciones que contemplan:

- Prestar apoyo incondicional a las mujeres otorgándoles suficiente confianza para que puedan volver a contar lo que les pasa, sus dudas, sus dificultades e incluso los intentos que viven como fracasos tantas veces como sea necesario. Si las mujeres son capaces de analizar

saialdiak aztertzeko, horrek esan nahi du arrakastatsua izan dela atenditzen dituztenek emandako konfiantza. Baldintzarik gabeko laguntza honek ez du "esan nizan" bezalako lelo moralizante-rik erabili behar, emakumeak gauza izan ez direnean pentsatutako estrategiak aurrera eramateko; esku-hartzearen bidez, lagundu egin behar zaie beren errealitatea kontuan hartu dezaten, beren baldintzak eta baliabideak, bizikalitatea hobetzeari begira eman beharreko urratsak planifikatzeko.

- Lan egin behar dugu emakumearen eta bere ingurunearen segurtasun eta osotasun pertsonalaren alde, eta bere integritatea babestu behar dugu. Eskubideak izateko, bizirik egon behar da; beraz, funtsezkoa da emakumeen segurtasuna babestea. Hau salaketa bera baino garrantzitsuagoa da. Erasotzaileen zigorgabetasunari aurre egin behar zaion arren, hau ez da lortu behar emakumeak arriskuan jarritz. Emakumeak salaketa egiten duenerako, babeserako egitura egokiak egon behar dira, emakume horrek bere bizitza edo osotasun integrala arriskuan jarri ez dezan.

- Laguntza eta informazioa eman behar diegu, behar den denborari erreparatu gabe, berak bere erabakiak hartu ditzan. Asimilazio-eritmoak ezberdinak dira, eta esku-hartzeak kontuan hartu behar du emakume bakoitzak bere denbora behar duela.

- Emakumeak BERE erabakia hartu behar du, eta errespetua zor diegu, ados egon zein ez egon. Hala ere, horrek ez du esan nahi ezin denik eztabaidatu arazoaz duen ikuspegia; alderantziz, geure eginbeharra eztabaidatzea da, kontras-

sus intentos este es un indicador de éxito ya de la confianza que ha podido encontrar en quienes la atienden. Este apoyo incondicional que no necesita de lecciones moralizantes del tipo "te lo dije" cuando las mujeres no hayan sido capaces de llevar adelante sus estrategias planeadas, en todo caso, las intervenciones tienen que ayudarla a tomar en cuenta su realidad, sus condiciones y sus recursos para planear los siguientes pasos a dar en su proceso de mejorar su calidad de vida.

- Trabajar por la seguridad e integridad personal de la mujer y su entorno, procurando que las mujeres salvaguarden su integridad. Sólo una mujer con vida es capaz de ejercer sus derechos, de ahí que la seguridad e integridad de las mujeres sea fundamental. Más importante incluso que la denuncia. Si bien hay que acabar con la impunidad de los maltratadores, eso no se va a lograr a costa de poner en riesgo a las mujeres. La denuncia debe ir acompañada de estructuras de apoyo suficientes para que la mujer pueda protegerse sin poner en riesgo su integridad física o su vida.

- Proporcionar ayuda e información para la toma de decisiones en el tiempo que necesite. Los ritmos de asimilación de cada mujer son diferentes y las intervenciones deben garantizar que ellas cuentan con ese tiempo.

- Respetar SU decisión, la que sea, independientemente de que no se esté de acuerdo con ello. Ese respeto no significa que no se pueda discutir sus puntos de vista y su visión del problema, al contrario, es nuestra obligación debatir, contrastar, recordar experiencias anteriores, etc., pero siempre apoyando

tatzea, aurreko esperientziak gogoraztea, etab., baina beti eman behar diogu gure sostengua berak hartzen duen erabakiari, berak aurrera eramateko kapaz sentitzen den aukera horri.

la opción que ella decida, la que se vea capaz de llevar adelante.

EMAKUMEEI BALDINTZARIK GABE LAGUNDU BEHAR ZAIE

Ulertu egin behar ditugu historia luzeko egoerak eraldatzeko dituzten zailtasun latzak eta horretarako egiten dituzten ahaleginak. Saialdi bakoitza lorpen bat da beraientzat, eta, gurekin partekatzen badu, bere konfiantza irabazi izanaren bermea.

ARDURATU EGIN BEHAR DUGU PERTSONAREN SEGURITASUN ETA OSOTASUNAZ

Funtsezko eskubidea bizitza da. Emakumeen alarma-sistemari lagundu behar diogu, baita segurtasun-baliabideak bilatzen ere.

BERAIEN ONDOAN EGON BEHAR DUGU ERABAKIAK HARTZERAKOAN

Lagundu egin behar diegu oreka bilatzen egin nahi luketenaren eta benetako ahalmenean artean.

BERAIEN ERABAKIEKIKO ERRESPETUA

Aurreko esperientziak gogoratzen lagundu behar diegu eta ondorioak kontuan hartzen dituztela ziurtatu behar dugu, baita erabakia aurrera eramateko nahiko baliabide dituztela ere.

APOYO INCONDICIONAL A LAS MUJERES

Entendiendo las dificultades que tienen para transformar situaciones muy antiguas y los esfuerzos que hacen. Cada nuevo intento es un éxito para ellas y una garantía de haber ganado su confianza si lo comparte.

PREOCUPARSE POR LA SEGURIDAD E INTEGRIDAD PERSONAL

La vida es el derecho fundamental. Hay que ayudar al sistema de alarma de las mujeres y la búsqueda de recursos de seguridad.

APOYO PARA LA TOMA DE DECISIONES

Ayudando a equilibrar lo que le gustaría hacer con lo que es capaz de emprender.

RESPECTO A SU DECISION

Ayudando a recordar sus experiencias anteriores, asegurándose que toma en cuenta las consecuencias y procurando que tenga los medios suficientes para llevarla adelante.

Indarkeriaren bizipena inoiz ez da bizi dutenen eta eragiten dutenen inguruetik apartekoa. Emakume etorkinen zaurgarritasun-baldintzak larriagotu egiten dira, nahiz eta,aldi berean, gehitu egiten diren etsai-ingurune batean bizirauteko baliabideak. Bakardadea, barneratzea kostatzen zaizkien jokamoldeen aurreko nahasmena, eskubiderik ez izatea edo beraietaz kontzientzia hartzen hasi izana funtsean arazotzat sailkatzen dituzten herrialde batean, horren ondorioz eragiten zaien biktimi-

La vivencia de la violencia nunca está ajena al entorno de quienes la viven y ejercen. En las mujeres inmigrantes aumentan sus condiciones de vulnerabilidad aunque, al mismo tiempo, se incrementan sus recursos para la sobrevivencia en un medio hostil. La soledad, la confusión ante patrones de conducta y convivencia que no se acaban de reconocer, la carencia o incipiente conciencia de derechos en un país que básicamente las ubican como problema, la consecuente victimización, son algunos



zazioa... faktore hauek handitu egiten dute emakume etorkinen zaurgarritasun-sentsazioa, eta, horregatik, normalizatu, isildu edo era anbiguoan bizi izaten dute bikotekideen indarkeria.

factores que incrementan la sensación de vulnerabilidad de las mujeres inmigrantes y que las llevan a normalizar, callar o enfrentar de manera ambigua la violencia por parte de sus parejas.

Adina ere kontuan hartu behar da erabakiak hartzerakoan. Emakume helduek zailtasun handiak dituzte banantzeko, mendekotasun ekonomikoak, emozionalak eta moralak daukatelako; beldur handia diote bakarrik geratzeari, seme-alabentzat zama izateari, eta jendearen esamesei. Horregatik, lagundu egin behar zaie bestelako aukerak ikus ditzaz-

La edad es otro factor a tomar en cuenta a la hora de tomar decisiones. Las mujeres mayores tienen muchas dificultades para optar por la separación pues arrastran consigo dependencias, tanto económicas como emocionales y morales; les pesa mucho el verse solas, el temor a ser una carga para sus hijas e hijos y el "qué dirán". Es por eso que

ten, ziurtasun handiagoa hartzen eta bikotekideekiko negoziazio-ahalmena sendotzen. Beraientzat, lorpen handia izan daiteke lagun-talde batekin txangoa egin ahal izatea, ikastaro batean parte hartzea, edo, gutxi izan arren, bere dirua erabili ahal izatea.

Jabekuntza-prozesua norberak bizi behar du, baina, jakina, oso lagungarria da sostengua emango dizun esparru bat izatea, ideia zaharrak zalantzan jartzea bidezkotzat hartuko duena. Hazkuntza pertsonalerako gune horrek mezu zintzo eta tinko batean oinarrituta egon behar du: Ez zaude bakarrik. Ahal dugun guztian lagunduko dizugu. Ondoan gauzka zu erabakiak hartzean eta ondorago oraindik ezbaian zabiltzanean.

Sinesgarria izateko, mezu hori fedetik, itxaropenetik, maitasunetik egin behar harko dugu.

hay que ayudarlas a que vean otras opciones que les hagan ganar en seguridad y en capacidad de negociación con sus parejas. Para ellas puede ser todo un logro poder hacer una excursión con un grupo de amigas, o asistir a un curso, o disponer de un dinero propio, aunque sea poco.

Nadie puede empoderar a otra persona, ese es un proceso individual, pero desde luego que ayuda mucho que haya un medio que te proporcione apoyo, que legitime el deseo de cuestionar viejas ideas. El espacio para ese crecimiento personal debe asentarse en un mensaje honesto y firme: No estás sola. Te ayudaremos en todo lo que podamos. Estamos contigo en lo que decidas y más cerca todavía cuando dudas.

Ese mensaje sólo podrá ser creíble cuando se haga desde la fe, desde la esperanza, desde el amor.



Caritasetik esku hartzea: helburuak La intervención desde Cáritas: objetivos

Kontuan hartzen badugu emakumeek eskatzen digutena ez dela tratatu txarren aurrean berehalako laguntza ematea, gure helburuek egiten ari garena hobetzeraz jo behar dute. Ildo honetan, hauek izango dira gure esku-hartzearen helburuak:

Tomando en cuenta el tipo de demanda que las mujeres nos hacen, que no es la de dar una ayuda inmediata para el problema concreto de maltrato, los objetivos a alcanzar tienen que adecuarse a mejorar lo que ya se hace. En este sentido, los objetivos de nuestra intervención serán:

LAGUNTZARAKO GIZARTE-SARE BEZALA JARDUTEA

Emakumeei lagundu egin behar diegu beldurrari aurre egiten, beraien zailtasunak barneratuz eta lagun eginez.

TRATU TXARREI ZUZENEAN HELTZEA

Hitza berreskuratzea, arazoa aipatzea, tratatu txarren normaltasuna eta itxuratzea ukatzea... bide egokia da erru-sentimendu handiegia leuntzeko.

BANAKAKO ORIENTABIDEA ESKAINTZEA

Emakume bakoitzari entzunez, bere egoera baloratuz, lagun eginez erabakiak hartzeko prozesuan.

BERARIAZKO ZERBITZUETARA BIDERATZEA, BEHARREZKOA DENEAN

Caritaseko zerbitzuak, Udal-Zerbitzuak, Foru-aldundietakoak, Erkidegokoak.



ACTUAR COMO RED SOCIAL DE APOYO

Ayudando a enfrentar mejor el miedo a través del acompañamiento y la aceptación de las dificultades de las mujeres.

ABORDAR DIRECTAMENTE LA PROBLEMÁTICA DE MALTRATO

Recuperar la palabra, nombrar el problema, negar la normalización y el disimulo es una vía para disminuir el exceso de culpa.

OFRECER ORIENTACION INDIVIDUAL

Escuchando, valorando la situación, acompañando el proceso de toma de decisiones de cada mujer.

DERIVAR A LOS SERVICIOS ESPECIFICOS CUANDO SEA NECESARIO

Servicios de Cáritas, Servicios municipales, forales, comunitarios.

a) Laguntzarako gizarte-sare bezala jardutea

Zeregin hau jada ari gara betetzen, eta indartu egin behar da, programetako gune formal eta informaletan.

- Agerian utzi behar dugu emakumeekiko konpromisoa, eta tratu txarren salaketa, era ezberdinetan: hitzaldi formaletan, kafe-aldiko elkarrizketetan, berariazko kanpainetan, lokalak apaintzen dituzten mezu grafikoetan.

- Uste osoz diogu emakumeek aurrera ateratzeko baliabideak dituztela, eta prozesu osoan lagun egiteko konpromisoa hartzen dugu, ez bakarrik argi daukatenean zer egin nahi duten, baizik eta batez ere nahastuta daudenean, zalantzak dituztenean, eta beraien alternatibak baloratzeko norbaitek hurbiletik entzutea eskatzen dutenean.

- Zalantzak normalizat hartu ditzaten saiatu behar dugu, ez dezatela atzerapausotzat hartu eztabaida baten ondoren bikotekidearekin itzultzea. Denok

a) Actuar como red social de apoyo

Esta es una tarea que ya se cumple y que se tiene que potenciar, tanto en los espacios formales como en los informales de los distintos programas.

- Haciendo explícito nuestro compromiso con las mujeres y nuestro rechazo al maltrato a través de distintas formas: en las charlas formales, en los comentarios durante el café, en campañas específicas, en los mensajes gráficos que adornan los locales.

- Reiterando nuestra convicción en que las mujeres tienen recursos para salir adelante y comprometiéndonos a acompañarlas durante todo el proceso, no sólo cuando tengan claro lo que quieren hacer sino, sobre todo, cuando estén confusas, tengan dudas y requieran una escucha comprometida para valorar sus alternativas.

- Normalizar las dudas, no considerar que una vuelta con la pareja tras una discusión sea un paso atrás. Reconocer

onartu beharko dugu prozesu hau errusiar mendi baten antzekoa dela: batzuetan, goian aurkituko zara, indartsu eta erabakitsu, eta, beste batzuetan, ibilbideko punturik beherenean egongo zara, zalantzek itota. Baina, une jakin batean zauden tokia gorabehera, errusiar mendian beti egiten da aurrera.

- Azaldu egin behar dugu indarkeriaren dinamika, bai gune formaletan bai informaletan, izendatu egin behar dugu izendatzen hain zail bihurtzen dena, aurka egin behar diegu lotsari eta errusentimenduari.

- Lagun egitea eskainiko diegu, taldeka eta banaka, norbaitek bere egoeraz gogoeta sakonagoa egin nahi badu.

Emakume bakoitzaren iritziekiko begirune sakona ez dago kontraesanean ideia berriak eskaintzearekin, eskura dituen lanabesen berri ematearekin eta, batez ere, zenbait jokabide oker zalantzan jartzearekin, jokabide horiek emakume-

cer que este proceso es una especie de montaña rusa, donde a veces se estará en lo alto con mucha energía y decisión y otras llenas de dudas en la parte más baja del recorrido. Pero independientemente de dónde se esté, en la montaña rusa siempre se avanza.

- Ofreciendo explicaciones de la dinámica de la violencia tanto en los espacios formales como informales, ayudando a poner palabras a lo que tanto cuesta, combatiendo la vergüenza y la culpa.

- Ofreciendo acompañamiento grupal e individual si alguien requiere una reflexión más a fondo de su situación.

El respeto profundo a las creencias de cada mujer no está reñido con el ofrecimiento de nuevas ideas, con la información de las nuevas herramientas que tiene a su alcance y, sobre todo, con el cuestionamiento de conductas que actúan como un fardo que quita a las mujeres la fuerza para pensar y actuar.



LAGUNTZA ESKATZEA EZ DA AHULTASUN-SINTOMA

Beren buruarekin konprometitutako pertsonak bakarrik ausartzen dira laguntza eskatzera. Eta, hori indar-zeinua da.

AUTOSUFIZIENTZIAK AHOLKU TXARRAK ESKAINTZEN DITU

Erabakia beti hartu behar du pertsona bakoitzak, baina erabakiaren balioa ez da gutxitzen laguntza eskatzeagatik, hitz egiteagatik eta besteen esperientziak entzuteagatik, erabaki egokia hartzeko elementu gehiago eskuratu nahi izateagatik. Nork bere erabakia hartzeak ez du esan nahi bakardadean egin behar denik.

ARROPA ZIKINA ETXEAN EZ DA ONDO GARBITZEN

Tratu txarrak daudenean, ezberdinak dira bikotekideen interesak. Tratu txarrak daudenean, isiltasunak kalte egiten die emakumeei. Tratu txarrak daudenean, bikotekideak utzi egiten dio euste-puntu izateari.

JOKABIDE BORTITZA JASANDA, GOGOETA SERIOA EGIN BEHAR DA

Bikote barruan gertatzen denaz hitz egitea intimotzat jotzen da, baina indarkeria ekintza larria da, emakumeen eskubideak kaltetzen dituena. Jokabide bortitza da, eta isiltzeak ez dio laguntzen jasaten duenari, ezta eragileari ere.

SENTIMENDUAK EZ DIRA TXARRAK INOIZ

Ekintzak ontzat edo txartzat jo ahal ditugu, asmoak eta ondorioak kontuan hartuta, baina sentimenduak horixe baino ez dira, sentimenduak. Sentimenduak adierazten ez baditugu, handitu egiten da oker jokatzeko arriskua, geure buruaren aurka edo besteen aurka. Sentimenduak ez dira epaitu behar, ezta erreprimitu ere. Onartu egin behar dira.

SEMEALABAK EZIN DIRA INOIZ AITZAKIA IZAN

Bere buruaz axolagabetzen den emakumea ez da eredu ona seme-alabentzat, nahiz eta esan beraiengatik jasaten duela egoera hori. Seme-alaben zorientasuna ez dago lotuta zure sufrimenduari, zure ongizateari baizik.

INDARKERIA EZ DA INOIZ MAITASUNA

Tratu txarrak eragiten dituen bikotekideak maitatu ere maita dezake, bere maitatzeko modu hori, seguraski, okerra izan arren. Baina, eraso egiten duenean ez da maitatzen ari, tratu txarrak ematen baizik.

entzako zama baitira eta pentsatzeko eta jarduteko indarra kentzen baitiete.

Zer da behar bezalako emakumea izatea? Galdera hau argitzea derrigorrezkoa da laguntza eraginkorra eskaini nahi badugu. Tratu txarrak jasandako emakumeek denbora luzea daramate beren buruari eta beharrei uko eginda,

¿Qué es ser una buena mujer? es sin duda uno de los cuestionamientos que debe estar claro para prestar una ayuda eficaz. La mujeres maltratadas hace tiempo que han renunciado a ellas, a sus necesidades y no saben ni cuáles son sus deseos e intereses. Poner en el centro a la mujer es combatir el estereotipo de la abnegación y el sacrificio, es

PEDIR AYUDA NO ES SINTOMA DE DEBILIDAD

Sólo se atreven a pedir apoyo aquellas personas que están comprometidas con ellas mismas. Y eso es un signo de fortaleza.

LA AUTOSUFICIENCIA ES MALA CONSEJERA

Aunque la decisión siempre la toma la persona, no se es menos valiosa por pedir ayuda, por hablar y escuchar las experiencias de otras, por obtener más elementos para la toma de decisiones. Tomar la decisión por una misma no significa hacerlo sola.

LA ROPA SUCIA NO SE LAVA BIEN EN CASA

Cuando hay maltrato, los intereses de la pareja son distintos. Cuando hay maltrato, el silencio perjudica a las mujeres. Cuando hay maltrato la pareja deja de ser un punto de apoyo.

ANTE UNA MALA ACCION ES NECESARIA UNA BUENA REFLEXION

Se considera que hablar de lo que pasa en la pareja es algo íntimo pero la violencia es un hecho grave que lesiona los derechos de las mujeres. Es una mala acción, silenciarla no ayuda ni a quien la sufre ni a quien la ejerce.

LOS SENTIMIENTOS NUNCA SON MALOS

Podemos juzgar como buenas o malas las acciones por sus intenciones y consecuencias, pero los sentimientos simplemente son. Hay más riesgo de cometer malas acciones, contra una misma o contra otras personas, si no los expresamos. Sin juzgarlos, sin reprimirlos. Aceptándolos.

LAS HIJAS E HIJOS NUNCA PUEDEN SER UN PRETEXTO

Una mujer que se abandona a si misma no es un buen ejemplo para sus hijas e hijos aunque diga que aguanta la situación por ellos. Su felicidad no depende de tu sufrimiento. Su felicidad está atada a tu bienestar.

LA VIOLENCIA NUNCA ES AMOR

Puede ser que la pareja que maltrate ame, seguramente se trata de un mal amor. Pero cuando agrede no está amando, está maltratando.

eta ez dakite zein diren beren nahiak eta interesak. Emakumea erdigunean jartzen dugunean, aurka egiten diogu buru-ukamenaren eta sakrifizioaren ereduari, ukatu egiten dugu emakumea berekoa denik bere burua kontuan hartzen badu. Kontua ez da jokabide-ereduak kontra-jartzea, benetako kontua emakumearen balioa berreskuratzea da.

cuestionar la idea de que se es egoísta si se piensa en una misma. No se trata de oponer modelos de comportamiento, se trata de rescatar su valía.



b) Indarkeriari zuzenean heldu behar zaio

Gure beldurrik handienetakoa da indarkeriari zuzenean heltzea emakumeak berariaz aipatu ez duenean. Ulergarria da gure beldur hau, esperientzia murrizta dugu eta. Gertatu ere gerta daiteke gure usteak ustelak izatea, tratu txarrak ikustea ez dagoen lekuan, eta ez ikustea egon badauden lekuan. Gure eskuetan dauzkagun lanabesak gorabehera, gizakiok okertu egiten gara, eta esperientzia da okerrak gutxitzeko berme bakarra.

Beldur izateko beste arrazoi bat da gai hau oso delikatua dela. Hala da, baina orain arte sostengua eskaini badugu, zaurituak sendatzen lagundu badugu,

b) Abordar directamente la problemática de violencia

Uno de nuestros mayores miedos es abordar directamente la violencia cuando la mujer no ha hablado de ella. Es comprensible este temor, lo guía nuestra falta de experiencia. También es posible que inicialmente tengamos malas percepciones, que veamos maltrato donde no lo hay y no lo veamos donde lo hay. A pesar de todas las herramientas con que contamos, el error es humano, la experiencia es la única garantía de disminuirlo.

El miedo también parte de la idea de que es un tema muy delicado, lo es, pero si hasta ahora hemos prestado apoyo, ayudado a sanar heridas, mostrado nuestra disposición a la comprensión, nombrar el maltrato en voz alta es otro paso importante en el proceso de empoderamiento de las mujeres.

- Hay que recordar que ellas pierden la palabra y se confunden. Si guardamos silencio reforzamos esta idea.

- Hay que recordar que ellas están confusas y que han escuchado muchas veces que están locas, que las cosas no son cómo las siente. Si no expresamos abiertamente que la violencia es una violación de los Derechos Humanos estamos sosteniendo la idea de que el problema está solamente en su cabeza y no en la realidad.

- Hay que reconocer que muchas veces nuestra precaución es producto de nuestros propios miedos, no del de las mujeres. Tenemos que preguntarnos si el maltrato es ajeno a nuestras vidas porque puede que no sea así y en ese caso nosotras también necesitamos

ulertzeko geure jarrera erakutsi badugu, tratu txarrei izena ozenki ematea beste urrats garrantzitsu bat da emakumeen jakiekuntza-prozesuan.

- Gogoratu egin behar dugu emakumeek hitza galdu eta nahasmenean sartzen direla. Isiltzen bagara, hau larriagotu egingo da.

- Gogoan hartu behar dugu beraiek nahasita daudela, eta askotan entzun dutela zoratuta daudela, gauzak ez direla sentitzen dituzten modukoak. Argi esaten ez badugu indarkeria hori Giza-Eskubideen urraketa dela, berresten ari gara arazoa bere buruan dagoela, ez errealitatean.

- Aitortu egin behar dugu askotan gure kezka eta ardura geure beldurretatik datozkigula, ez emakumeenetik. Geure buruari galdetu behar diogu tratu txarrak geure bizitzatik kanpo ote dauden, zeren eta baliteke hor ere izatea, eta kasu honetan geuk ere laguntza beharko dugu. Laguntza jaso beharko dugu, emateko moduan egon ahal izateko.

- Tratu txarrik bizi izan den edo bizi den galdetzea ez da emakumearen intimitatea inbaditzea. Egoera horretan ez badago, ez da ezer gertatuko. Asmatu badugu, baliteke gaiak hitz egin nahi ez izatea, eta bere aukera errespetatu beharko dugu, baina lehenengo urratsa emanda izango dugu, emakumearen esperientziari antzeman eta izena ematean.

apoyo. Lo necesitamos recibir para estar en capacidad de darlo.

- Preguntar si se ha vivido o se vive maltrato no es invadir la intimidad de una mujer. Si no está en esa situación no pasará nada. Si lo está, puede no querer hablar del tema y tenemos que respetar su opción, pero ya hemos dado un primer paso al reconocer y ponerle nombre a su experiencia.



TRATU TXARRAK JASATEAK EZ GAITU ESPERIENTZIA HORREN ERANTZULE EGITEN

Indarkeria emakume guztiak jasan dezaketen arriskua da, ez da bizi duenaren errua.

AIPATZEN EZ DENA, EZ DAGO

Baliteke ikusi nahi ez izatea, baliteke jasanezina izatea, baina begiak ixteak ez ditu tratu txarrak desagerrarazten.

TRATU TXARRAK BIZITZEAK EZ DAKAR BEREKIN BETIRAKO BIKTIMA IZAN BEHAR DENIK

Esperientzia zailak, gogorrenak ere bai, landu egin daitezke, laguntza egokiaz eta denboraz. Tratu txarrei buruz, hitz egin behar da, biktima diren emakumeen bizitzaren erdigunea izan ez daitezen.

VIVIR UNA EXPERIENCIA DE MALTRATO NO NOS HACE CULPABLES DE ELLA

La violencia es un riesgo para todas las mujeres, no es culpa de quien la vive.

LO QUE NO SE NOMBRA NO EXISTE

Puede que no se le quiera ver, es posible que sea intolerable, pero el maltrato no desaparece por cerrar los ojos.

VIVIR UNA SITUACION DE MALTRATO NO SIGNIFICA SER UNA VICTIMA PARA SIEMPRE

Las experiencias difíciles, aún las más duras, pueden elaborarse con ayuda adecuada y tiempo. El maltrato tiene que hablarse para que deje de ser el centro de la vida de las mujeres que lo viven.

c) Orientabidea modu pertsonalizatuan eskaintzea

Boluntarioek parte hartzeko gauza izan behar dute emakumei entzuten eta laguntzen, hauek beren egoera balora dezaten eta erabakiak hartu ahal izan ditzaten.

Kontuan hartu behar da emakumeek konfiantzako harreman estuak ezartzen dituztela boluntarioekin, batez ere emakumezko boluntarioekin. Emakumeen opari hau onartu eta zaindu egin behar da.

c) Ofrecer orientación individual

El voluntariado debe ser capaz de intervenir escuchando, ayudando a las mujeres a valorar su situación y acompañándola en la toma de decisiones.

Hay que tomar en cuenta que son a las y los voluntarios, mayoritariamente a ellas, con quienes las mujeres establecer relaciones estrechas de confianza. Ese es un regalo de las mujeres que hay que aceptar y cuidar.

Orientabide indibiduala emakumeek beraiek eska dezakete eta/edo boluntarioek eskain dezakete. Fida gaitezen gure intuizioaz, esperientzia metatu ahala gero eta argitasun handiagoz jokatu dugu eta; tratu txarrak dau den susmoa dugunean, seguruenik hala izango da. Beldurrak, hitza galtzeak eta gehiegizko erru-sentimenduak prozesu honen aurrean gaudela esango digute.

Gogora dezagun:

La orientación individual puede ser pedida por las mujeres y/o puede ser ofrecida por el voluntariado. Confiemos en nuestra intuición que a medida que se acumule experiencia será más certera: siempre que se intuya que puede haber una situación de maltrato, lo más probable es que así sea. Los indicadores de miedo, pérdida de palabra y exceso de culpa serán la guía en este proceso.

Recordemos:

BELDURRA

Senarraren erantzunaren beldurrez, emakume batek bere jokabidea kontrolatzen badu, bere adierazpenak, bere sentimenduak, bere harremanak... tratu txarrak jasaten ari da.

MIEDO

Si una mujer, por temor a la respuesta de su marido, controla su conducta, sus expresiones, sus sentimientos, la gente con la que se relaciona... está siendo maltratada.

Gogora dezagun:

Recordemos:

HITZA GALTZEA

Isiltasuna, intsinuazioa, kontaketa nahasia, eufemismoak hitz argien eta zuzenen orde, minimizazioa, ... sintoma hauek adierazten dute esperientzia bat lantzeko eta adierazteko gaitasuna galdu egin dela, ezin zaiela izenik jarri tratu txarrei.

PERDIDA DE LA PALABRA

El silencio, la insinuación, el relato confuso, los eufemismos en lugar de palabras claras y directas, la minimización, son síntomas de que se ha perdido la capacidad de elaborar y expresar una experiencia, son síntomas de que no se le puede poner nombre al maltrato.

Gogora dezagun:

Recordemos:

ERRU-SENTIMENDU HANDIEGIA

Errua emakumeen lagun zaharra da. Errudun sentitzeko hezi gaituzte, ekintzengatik ezezik sentimendu eta pentsamenduengatik ere bai. Errua zama bat da, gainetik kendu behar dena, erabakiak arduraz hartu ahal izateko eta ondorioei aurre egin ahal izateko.

EXCESO DE CULPA

La culpa es una vieja compañera de las mujeres. Nos han educado para experimentar culpa no sólo por las acciones sino por los sentimientos y pensamientos. La culpa es un lastre del que hay que liberarse para poder enfrentar con responsabilidad las decisiones y sus consecuencias.

Gogora dezagun:

Recordemos:

NORK BERE BURUA KONTUAN HARTZEA EZ DA BEREKOIA IZATEA

Buru-osasun eta heldutasun egokiaren sintoma da.

NORBERAREN BEHARRAK AHAZTEA NEGOZIO TXARRA DA

Errespetua norberarengandik hasten da. Ez gara pertsona errespetagarriak izango geure burua errespetatzen ez badugu.

DESIRAK EDUKITZEA BEHARREZKOA DA

Eta funtsezkoa da besteen desirekin negoziatzen ikastea.

PENSAR EN UNA MISMA NO ES EGOISMO

Es un síntoma de salud mental y de madurez.

OLVIDAR LAS NECESIDADES PROPIAS ES UN MAL NEGOCIO

El respeto empieza por una misma. No seremos personas respetables si no nos respetamos nosotras mismas.

TENER DESEOS ES NECESARIO

Y es fundamental aprender a negociarlos con los deseos de los demás.

d) Hala behar denean, emakumea bera-riazko zerbitzuetara bideratu behar da.

Saihestu egin behar da goizegi edo beranduegi bideratzea. Ekintza hau hartu behar da emakumea konbentzituta dagoenean beste urrats bat eman beharraz, adibidez, bere egoera Zerbitzu Psikologikoko profesional batekin aztertzea, edo bere lege-eskubideez informazioa jasotzea.

Ebaluatu egin behar da bideratzearen egokitasuna, baina emakumeen beharren arabera, ez beraren egoeran esku hartzeak eman ahal digun beldurra saihesteko. Goizegi bideratzen badira, emakume horrek aukera gutxiago edukiko ditu zerbitzu honetatik eskaintzen zaizkion lanabesez baliatzeko, eta galdu egingo da esku hartzeko aukera.

Udal-zerbitzuekin harreman onak ditugunez, garrantzitsua da jakitea udal bakoitzak zein baliabide dituen tratatu txarrak jasandako emakumeei atentzioa emateko.

Arlo honetan, ezberdina da udalen zerbitzu-maila, baina esan daiteke guztietan egiten ari direla ahaleginak egoera honetan dauden emakumeak atentzietako baliabideak hobetzeari begira.

Aztertu behar dugu:

- Udalak laguntza psikologikorako baliabiderik duen; zein diren atentzioa jasotzeko baldintzak, ordutegia, atentzio-gunea, tratamendu-denbora.
- Lege-orientabiderako zerbitzurik dagoen, ordutegia eta atentzio-gunea.

d) Derivar a los servicios específicos cuando sea necesario.

Hay que evitar derivaciones tempranas o tardías. Esta acción debe tomarse cuando la mujer esté suficientemente convencida que quiere dar un paso más paso, por ejemplo abordar su historia con una o un profesional del Servicio Psicológico, o conocer cuáles son sus derechos legales.

Hay que evaluar la pertinencia de la derivación en virtud de las necesidades de las mujeres, y no como una manera de evadir el temor que nos puede ocasionar la intervención con ella. Una derivación prematura disminuye la posibilidad de que esa mujer aproveche las herramientas que se le pueden aportar desde ese servicio y se pierde la posibilidad de intervenir.

Ya que tenemos una buena relación con los servicios municipales es importante conocer cuáles son los recursos específicos con que cada municipio cuenta para dar atención a las mujeres maltratadas.

No en todos los municipios existen los mismos servicios, pero sí en todos ellos se están haciendo esfuerzos por mejorar los dispositivos de atención a las mujeres que viven esta situación.

Tenemos que indagar:

- Si el municipio cuenta con recursos de apoyo psicológico. Cuáles son las condiciones para ser atendida, horarios y lugar de atención, tiempo de tratamiento.
- Si se cuenta con servicio de orientación jurídica, horarios y lugar de atención.

Geografia aldetik, emakumeek hurbilago edukiko dituzte beti udal-baliabideak. Udalean baliabide hauek ez badaude, guk badauzkagu Caritaseko egoitza zentralean, eta alternatiba izan daitezke.

Jakin behar dugu:

- Udalean harrera-baliabiderik dagoen, sarrera bat nola kudeatu behar den, zein baldintza bete behar diren erabili ahal izateko, zenbat denbora irauten duen egonaldiak.

Udal-baliabiderik ez badago, Bizkaiko Foru-Aldundiak badauzka hainbat harrera-baliabide.

Gizarte-Langilearekin hitz egin behar da, berariazko laguntzen berri izateko. Normalean, beraien bitartez bideratzen dira emakumeak baliabideetara; horregatik, garrantzitsua da berarekin komunikazioa zuzena ezartzea.

Ez dugu ahaztu behar konfidentzialtasuna funtsezkoa dela. Baliabideak hobeto koordinatzeko, horrexetarako bakar-bakarrik, behar den informazioa erabiltzeko ez dakar konfidentzialtasuna apurtzea, baina beti saihestu behar da atentzio egokirako behar ez diren datuak miaztea eta ematea.

Emakumeek konfiantzaz kontaktzen dituzten beren bizitzako zati hori opari bat da, eta zaindu egin behar da.

Isiltasuna da lagun hurkoarenganako maitasunaren erakuskaririk onena.

Los recursos municipales siempre estarán más cerca geográficamente de las mujeres. Si en el municipio no hay estos recursos, en la sede central de Cáritas sí existen y pueden ser una alternativa.

Hay qué saber:

- Si existen recursos de acogida municipales. Cómo hay que gestionar una entrada, cuáles son los requisitos para utilizarlos, cuánto tiempo dura la estancia.

Si no existen recursos municipales, la Diputación Foral de Bizkaia cuenta con diversos dispositivos de acogimiento.

Hay que hablar con la Trabajadora Social para que informe de las ayudas específicas existentes. Generalmente ellas son las que gestionan la derivación a los recursos, por eso es importante presentarse con ella y establecer una línea de comunicación directa.

No debemos olvidar que la confidencialidad es fundamental. Manejar la información estrictamente necesaria que ayude a una mejor coordinación de los recursos no significa romperla, pero siempre hay que evitar indagar y proporcionar detalles innecesarios para una buena atención.

El trozo de vida que las mujeres nos confían es un regalo y hay que cuidarlo.

La mejor muestra de amor al prójimo es la discreción.



Desgastearen prebentzioa Prevención del desgaste

Sufritu egiten duten pertsonekin lan egiteak sufrimendua sortzen digu. Tratu txarrak jasandako emakumeekin lan egiteak geuk bizi izandako egoerak ekarri ahal dizkigu gogora, eta konturatu ahal gara beste emakumeengan ikusitakoak izena jartzen diela geure bizipenei.

Pertsonal teknikoa eta boluntarioak geure baliabiderik baliotsuena dira. Laguntza ematen diete beste pertsona batzuei, beraien bokazioa baita, baina, desgasterik gabe gogoari eta interesari eusteko, geure ekarpena eskaini behar diegu, ondoan azaltzen den moduan:

El trabajo con personas que sufren nos hace sufrir. El trabajo con mujeres que han vivido malos tratos nos puede recordar situaciones que hemos vivido y que no tenían nombre hasta que empezamos a descubrirlas en otras.

El personal técnico y voluntariado es el recurso más valioso que tenemos. Apoyan a otras personas porque es su vocación pero mantenerlo sin que se desgaste el entusiasmo y el interés requiere proporcionarles los siguientes apoyos:

PRESTAKUNTZA

Etengabea, lanabes baliagarriak eskaintzen dituen, zalantzak argitzen dituen, irakurketak gidatzen dituen, informazioa eguneratzen duena.

SISTEMATIZAZIOA

Aurrerapausoak ikustea ahalbidetzen duena, maizen agertzen diren arazoak, egindako akatsak eta aurkitutako konponbideak.

GAINBEGIRATZEA

Min-historiek, ezintasunak, frustrazioak, prozesuen moteltasunak, bidegabekeriek eragindako inpaktuaren aurrean elaborazio-gune bat eskaintzen duena.

BALIABIDEAK

Erregistro egokiak edukitzeko, egindako lanari jarraipen profesionala egiteko, material lagungarria eskaintzeko...

FORMACION

Que sea continua, que permita adquirir herramientas útiles, despejar las dudas, guiar las lecturas, actualizar la información.

SISTEMATIZACION

Que posibilite ver los avances, los problemas que se presentan con mayor frecuencia, los errores cometidos y las soluciones encontradas.

SUPERVISION

Que ofrezca un espacio para elaborar el impacto que ocasiona las historias de dolor, la impotencia, la frustración, la lentitud de los procesos, las injusticias.

RECURSOS

Para tener registros adecuados, seguimiento profesional al trabajo realizado, material de apoyo...

Eta, ez dugu ahaztu behar gure sentimenduak desgastatu egiten direla, zaintzen ez baditugu. Hurrengo zerrenda geure burua zaintzeko gida da. Hau funtsezko zeregina dugu, era egokian lagundu ahal izateko. Geure buruarekiko erantzukizunetako bat da.

Y finalmente, no debemos olvidar que nuestros sentimientos se desgastan si no los cuidamos. La siguiente lista, constituye una guía para cuidarnos. Es fundamental hacerlo para estar en situación de apoyar adecuadamente. Es parte de nuestra obligación para con nosotras mismas.

LAN-JARRAIBIDE OSASUNGARRIAK DESGASTEARI AURRE EGITEKO PAUTAS SALUDABLES DE TRABAJO PARA PREVENIR EL DESGASTE

1. Lana taldeka antolatu. Saihestu bakarkako lana.
2. Aldizkako jarraipen-prozesuak egin, emozioak partekatzeko, zailtasunak, inpresioak, nekea, berriak.
3. Egiozu laztantxo bat zeure buruari historia mingarri bakoitzaren ondoren: paseoa egitea, zerbait hartzea, lagunekin hitz egitea, zinera joatea, Biblia irakurtzea...

1. Establecer equipos de trabajo. Evitar el trabajo en solitario.
2. Realizar procesos periódicos de seguimiento para compartir emociones, dificultades, impresiones, cansancio, novedades.
3. Permitirse una caricia después de cada historia dolorosa: dar un paseo, tomar algo, hablar con las amigas, ir al cine, leer la Biblia...

4. Egin itzazu ekintza gozagarriak. Minaren inguruan lan egiten dutenentzat, oso garrantzitsua da gorputzarekin jarduera atseginak egitea: erlaxazioa, gimnasia, irakurtzea, paseoak, kantatzea...

5. Baloratu eta zaindu afektuak, bizitza pribatua. Emakumeen historiak beraiekin geratu behar dute. Aldean eramaten baditugu, ez digute utziko laguntza-baliabide ona izaten.

6. Bila ezazu maite zaituztenen eta maite dituzunen sostengua. Bete zaitetz be-raien afektuz.

7. Azalera atera eta balora ezazu entzuteko eta laguntzeko duzun gaitasuna. Zure partehartzea baliotsua da, baita zure sosegua ere, zure erabakitasuna, zure indarra, zure hitzak.

8. Oreka itzazu zure jasotzeko eta emateko beharrak. Ikasi eskatzen, behar duzunean.

9. Ez eskatu gehiegi zeure buruari. Zure presentzia eta entzuteko gaitasuna badira berez parte hartzeko modu garrantzitsuak.

10. Afektu-edukiontzia agortu egiten da, betetzen ez baduzu. Adi egon, orratza agortze-mailara ez heltzeko.

11. Izan zaitetz zure indarguneen eta mugen jakitun, eta onar itzazu. Errespetatu ezazu zeure burua, besteek ere begirunea izan diezazuten.

12. Eraiki ezazu, itxaropen errealistetan oinarrituta, baina mundu hobe baten aldeko apustua ahaztu gabe. Gogora ezazu erakunde bateko kidea zarela, justiarekin konprometitutako elkarte handi bateko partaide zarela.

4. Realizar actividades que te permitan disfrutar. Es muy importante para quienes trabajan con el dolor desarrollar actividades placenteras con el cuerpo: relajación, gimnasia, lectura, paseos, cantar...

5. Valorar y cuidar los afectos, la vida privada. Las historias de las mujeres deben quedarse con ellas. Si nos persiguen, no nos permiten ser un buen recurso de ayuda.

6. Apóyate en las personas que te quieren y quieres. Nútrete de su afecto.

7. Reconoce y valora tu capacidad de escucha y apoyo. Tu intervención es valiosa, también tu serenidad, tu decisión, tu fuerza, tus palabras.

8. Equilibra tus necesidades de dar y recibir. Aprende a pedir cuando lo necesitas.

9. No te exijas demasiado. Tu presencia y capacidad de escucha es ya una intervención importante.

10. El tanque de afectos se agota si no lo llenas. Cuida que la aguja no llegue al nivel de agotamiento.

11. Reconoce y acepta tus fortalezas y limitaciones. Respétate para que te respeten.

12. Construye expectativas realistas sin dejar de soñar en un mundo mejor. Recuerda que formas parte de un organismo, de un gran cuerpo comprometido con la justicia.

BILDUMA HONEN BESTE ALE BATZUK / OTROS NÚMEROS DE LA COLECCIÓN

1. Printzipioak eta gakoak gizarte-bazterketaren aurreko politika sozialei buruz
Principios y claves sobre políticas sociales ante la exclusión social
Cáritas Bizkaia
2. Alkarte sarearen garrantzia
Valor del tejido asociativo
Juan M^a Aburto
3. Gizarte-ekintzan parte hartzea
La participación en la Acción Social
Fernando Vidal Fernández
4. Nola zaindu bizitzaren amaieran?
¿Cómo cuidar en el final de la vida?
Dr. Jacinto Bátiz



Ribera 8 • 48005 Bilbao
Tel. 94 402 00 99
Fax 94 402 00 98
caritasbi@caritasbi.org
www.caritasbi.org



Ribera 8 • 48005 Bilbao
Tel. 94 402 00 99
Fax 94 402 00 98
caritasbi@caritasbi.org
www.caritasbi.org