



ZALDIBIAKO UDALA

(Gipuzkoa)
www.zaldibia.eus



EMAKUMEEN
AURKAKO
INDARKERIARI
EZ

ZURE INGURUKO NORBAIT INDARKERIA JASATEN ARI DELA SUMATZEN DUZU? ZER EGIN DEZAKEZU?

ARGI DAGO

EZ DAGOELA EGOERA
GUZTIETARAKO BALIO
DEZAKEEN FORMULARIK,
HALA ERE, HONA HEMEN
JARRAIBIDE BATZUK:

- Laguntza eskaini, behar duenean bertan izango zarela adierazi.
- Interesa erakutsi bere eguneroko ekintzekiko eta zaletasunekiko, eta animatu horiek albo batera utzi ez ditzan.
- Enpatiaz jokatzeko saiatu, bere ekintzak epaitu gabe .
- Bere buruarekiko konfiantza sustatzen ahalegindu, baliotsua dela adierazi.
- Hitz egiteko eta barrenak askatzeko espazio seguru bat eskaini.
- Ez estutu erabakiak hartzeko, prest dagoenean hartuko ditu.
- Pazientzia handia izan eta ez etsi; **sarea** izateak izugarri laguntzen dio.

LAGUNTZA ESKAINI, BEHAR DUENEAN
BERTAN IZANGO ZARELA ADIERAZI.

Momentu egokia aurkitzea zaila izan liteke, "pribatutzat" hartzen den eremuan sartzen ari garelako. Baina, adibidez, bizilaguna bazara edota liskar ugariren lekuko izan bazara, gerturatu eta laguntza eskaini diezaiokezu pertsona hori bakarrik dagoen uneren batean. Bestalde, liskar bereziki gogor bat entzuten baduzu, atea jo eta ondo dauden galde diezaiekezu mehatxurik egin gabe; baina, badaezpada, mugikorra prest izanda.

INTERESA ERAKUTSI BERE EGUNEROKO
EKINTZEKIKO ETA ZALETASUNEKIKO, ETA
ANIMATU HORIEK ALBO BATERA UTZI EZ
DITZAN.

Animatu bere gustukoak eta ongizaterako onuragarriak diren ekintzak egiten jarraitzea. Isolatuta gelditzea saihesteko, ekintza horiek batera egitea proposatu diezaiokezu, ekintza horiek beste kide bat behar duten kasuetan. Hala ere, kontuan izan bizi duen egoera jasate hutsak energia asko xahutzea eragin diezaiokela, baita beste ezer egiteko indarririk eta gogorik gabe utzi ere. Ez gaizki sentiarazi horregatik, dagoeneko bera ere errudun senti baitaiteke.

ENPATIAZ JOKATZEN SAIATU, BERE EKINTZAK EPAITU GABE.

Denok ezberdinak gara, eta zuk, agian, ezberdin jokatuko zenuke bere egoeran. Hala ere, ez jarri zalantzan berak esaten edo egiten duena. Dena den, zenbait jarreraren aurrean desadostasuna adieraz diezaiokezu, beti ere, bere onerako bada. Kontuan izan egoera zail batean dagoela eta beldurra senti dezakeela.

BERE BURUAREKIKO KONFIANTZA SUSTATZEN AHALEGINDU, BALIOTSUA DELA ADIERAZI.

Baliteke pertsona horrek barneratuta izatea gauzak bere erruz ateratzen direla gaizki eta ez duela ezertarako balio; alegia, bere burua erruduntzat jotzea. Egoera horren aurrean, bere burua baloratu dezan, bere alde positiboak nabarmentzen ahalegindu. Ingurukoek maite dutela adierazi.

HITZ EGITEKO ETA BARRENAK ASKATZEKO ESPAZIO SEGURU BAT ESKAINI.

Bere solaskidea izan, eta gaitzetsia sentituko ez den uneak eskaini, eroso sentituko den espazio batean. Espazio horrek ez du zertan fisikoa izan, *Whatsapp*-a berarentzat espazio segurua izan daiteke bere sentimendu eta egonezinak plazaratzeko.

EZ ESTUTU ERABAKIAK HARTZEKO, PREST DAGOENEAN HARTUKO DITU.

Kanpotik oso garbi ikusten dena barrutik ez da beti hala ikusten. Horregatik, behin eta berriro bikotekidea utzi, salatu edo etxetik alde egiteko esateak pertsona hori zugandik aldentzea eragin dezake. Behar duen denbora errespetatu. Saiatu pixkanaka bere ondoezak onarrarazten, eta gomendatu herriko gizarte zerbitzuetara jotzea, hainbat baliabide eskainiko zaizkiolako, nahiz eta bikotekidearekin jarraitu. Bere ongizaterako prozesua hasten lagun diezaiokete, eta aukera asko dituela ikusarazi.

PAZIENTZIA HANDIA IZAN ETA EZ ETSI; SAREA IZATEAK IZUGARRI LAGUNTZEN DIO.

Indarra eta animoa eman diezaioke ikusteak norbait bere alde duela, ondoan duela, eta bere sostengu izan daitekeela. Hain zuzen, laguntza izan daiteke beste era bateko bizitza izan dezakeela ikusteko eta horren bila joateko.

Zuretzat bere ondoan egotea zaila izan daiteke zenbaitetan, prozesu oso gorabeheratsua izan daitekeelako. Hartu zuk ere denbora zeure burua zaintzeko. Horrez gain, gizarte zerbitzuekin hitz egin dezakezu, bertatik aholkuak eta informazioa jasotzeko, eta egoeraz beste norbait ere ardura dadin lortzeko.

LAGUNTZA EDO INFORMAZIOA INGURUKO PERTSONEK ERE ESKA DEZAKETE, ZUK ERE ESKA DEZAKEZU!

ZALDIBIAKO GIZARTE ZERBITZUAK

943 882 000

gizarte@zaldibia.eus

Astelehen, astearte, ostegun eta ostiralean: 08:00-15:00

24
orduz

Eusko Jaurlaritzaren doako arreta zerbitzua: 900 840 111

Larrialdia bada:

((112))
SOS
DEIAK