

“Hitzak aldatuz, errealitateak eraldatzen”

EMAKUMEARI
ETA BURU
OSASUNARI BURUZ
KOMUNIKATZEKO **GIDA**



Antolatzaile/organiza:



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

Finantziatzaile/financia:

Vital FUNDACIÓN
FUNDAZIOA

araba álava
foru aldundia diputación foral

Laguntzaile/colabora:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Argitalpena: 1.a, 2023ko azaroa

Ale-kopurua: 500 ale

Babeslea: Vitoria-Gasteizko Udala eta Vital Fundazioa

Argitaratzailea: ASAFES (Buru gaixotasuna duten pertsonen eta senideen Arabako elkarte)

Diseinua eta maketazioa: Ania Saenz de Buruaga

Lantaldea: Vanesa Vadillo Vicente, Raquel Alija Durán, Antonio Caridad de los Ríos, Jennifer García Núñez eta José Miguel Colino Blanco.

Inprimaketa: Héctor Soluciones Gráficas

Lege gordailua: VI 754-2023

Gida honek **komunikazio-arloko profesionalentzako, eragileentzako eta gizarte-informatzaileentzako** tresna izan nahi du, egiazko informazioa eta zenbait gomendio ematea du helburu, genero-ikuspegiarekin buru osasunari dagokionez hobeto komunikatzeko. Material hau ASAFESek sustatu du, buru gaixotasuna duten pertsonen eta senideen Arabako elkarteak, eta Gasteizko Udaleko Berdintasun Sailaren laguntza izan du.

ASAFES 1976an sortutako erakundea da, eta ordutik, besteak beste, buruko gaixotasunarekin batera datorren estigmaterekin amaitzeko borrokan ari da. Estigma hori desinformazioaren ondorioa da, eta kolektiboa birgaitzea eta gizarteratzea zaildu egiten du, haren eskubideak urratuz, sufrimendu handia sortuz.

Emakumea eta buru osasuna: estigma bikoitza.

Emakumea eta buru gaixotasuna batera doazenean, zailtasunak bikoiztu egiten dira. Historikoki, buru gaixotasuna duen emakumeak buru gaixotasun batekin bizitzeagatiko estigmari eta generoagatiko desberdintasunari aurre egin behar izan dizkie. Buru gaixotasun bat duten emakumeak izaki asexuatutzat edo hipersexualtzat, edo ama izateko, bikote-kidea izateko, prestakuntza jasotzeko edo argudio egiazkoei eusteko ezgaitzat hartzen ditu gizarteak. Horrek, buru gaixotasunaren bilakaeran oztopo izateaz gain, diskriminazio-egoerak sortzen ditu modu independentean bizitzeko orduan, eta ahulago bihurtzen ditu indarkeria- eta abusu-egoeren aurrean.

Modu egokian komunikatzeak estigma hausten lagun dezake.

Komunikazioa informazioa modu egokian eman ahal izateko funtsezkoa da, mito faltsuetan erori gabe, aurreiritziak sustatu gabe, egiazko informazioa eskainiz. Komunikabideak historikoki gaizki tratatutako kolektibo baten bozgorailu izan daitezke, eta gure gizartearen zati baten gizarteratzea hobetzeko funtsezko eragile bihurtu daitezke.

Hori dela eta, kontsulta-gida hau prestatu dugu, albiste bat tratatu behar denean edo buru gaixotasunarekin eta emakumearekin lotutako informazioa eman behar denean informazio erabilgarria eskaintzeko.

Gida honen edukiak hainbat komunikabidetako profesionalek, gizarte-eragileek eta ASAFESeko profesionalek garatu dituzte, 2023ko maiatzaren 18an egindako world kafe baten bidez, "Hitzak aldatuz, errealitateak eraldatuz" izenburupean. Bertan, buru osasunari dagokionez komunikazioari buruzko hausnarketarako gune bat sortu zen, genero-ikuspegiarekin.

Vanesa Vadillo Vicente, ASAFESeko gerentea

ASAFESetik eskerrak eman nahi dizkizuegu:

Gasteizko Udalarari, proiektu hau babesteagatik.

Vital Fundazioari gure erakundea, honelako proiektu berrietan babesteagatik.

Arabako Foru Aldundiari, buru gaixotasuna duten pertsonak gizarteratzearen alde ASAFESi laguntzeagatik.

Emakunderi eta Eusko Jaurlaritzako Berdintasun, Justizia eta Gizarte Politiketako Sailari, ASAFESen emakumeen eta gizonen arteko berdintasunaren alde egiten den lana babesteagatik.

Hurrengo profesionalei eta ordezkatzten dituzten erakundeei, “hitzak aldatuz, errealitateak eraldatuz” world kafearen bidez gida honetan parte hartzeagatik: Kazetarien Euskal Elkargoa (Rosabel Argote), Radio Vitoria, El Correo de Álava (Rosa M^a Cancho Hurtado), Radio Marca Vitoria (Janire Fernández), Vitoria-Gasteizko Udaleko Berdintasuna Zerbitzua, Vitoria-Gasteizko Udaleko Bizikidetza eta Aniztasun Zerbitzua, Gasteizko Apezpikutzua (Yesel Fermín), Hogar Alavés Elkarte (Lorena Fernández Retuerto), Daiteke gizarte-aholkularitza (Garazi Artuñedo) eta Izaskun Urrueca.

Gasteizko Emakumeen Etxeari, lekua uzteagatik.

Eta, batez ere, eskerrak buru gaixotasuna duten pertsona guztiei, eta, zehazki, gaixotasuna duten emakumeei, zuen eskubideak defendatzeko egunero egiten duen borrokagatik.

I. Kontzeptu batzuk, datu batzuk

II. Mitoak eta errealitateak

III. Emakumea eta buru gaixotasuna komunikatzeko tip-ak

IV. Laguntza-baliabideak





I. Kontzeptu batzuk, datu batzuk

◆ Buru osasuna eta buru gaixotasuna

La OMEK (1946) "Osasuna erabateko ongizate fisiko, mental eta sozialeko egoera da, eta ez solik afekziorik edo gaixotasunik eza" dio.

Buru osasunak gaixotasun edo nahasmen-
du mental gisa ezagutzen diren alterazio
asko ditu, prozesu afektibo eta kogniti-
boei, gogo-aldarteari, pentsamenduari eta
portaerari eragiten diotenak.

*Lau lagunetik batek buruko nahaste bat du,
izan du edo izango du bizitzan zehar.*

■ Estigma

Historikoki, buru gaixotasunak estereoti-
poetan oinarritutako estigma bat darama,
gaixotasunarekin bizi diren pertsonak eta
haien ingurune hurbila sinplifikatzen eta
karikaturizatzen dituena. Estigma hori oso
eragin negatiboa du kolektiboko pertsonen
irudian, eta beharrezkoa denean laguntza
eskatzea, gaixotasuna onartzea, gizarterat-
zea, enplegua lortzea eta autoirudia, bes-
teak beste, zailtzen ditu.

Pazienteen elkarteetatik, estereotipo ho-
riek EZ sustatzeko eta aurrez pentsatutako
ideia faltsuak bezain bidegabeak eraisten
laguntzeko eskaera egiten diegu komuni-
katzen duen pertsoneri.

◆ Genero

Gizonak eta emakumeak bereizten dituz-
ten sinesmenen, ezaugarri pertsonalen,
jarreraren, sentimenduen, balioen, jokabi-
deen eta jardueren multzoa, hainbat ezau-
garri dituen eraikuntza sozialeko prozesu
baten bidez [...] (Lourdes Benería, 1987.
Emakunde-Emakumearen Euskal Erakun-
detik ateratakoa)

◆ Generoa eta buru gaixotasunare- kin bizi den emakumea

Beharrezkoa da begirada sentikorra izatea,
buru gaixotasunarekin bizi diren emaku-
meen errealitatea genero-ikuspegitik az-
tertzeko. Diskriminazio bikoitzaz ari gara:
gaixotasunak dakarren estigmak jasan-
dakoa, eta horri, genero-desberdintasunak
gehitzen zaizkio. Besteak beste, honako

hauek nabarmendu behar dira: zaintza-ro-
lekiko lotura, familiaren gehiegizko babe-
sa, ahalduntze-maila eskasa, emakumea-
ren aurkako indarkeria jasateko arrisku
handiagoa edo baliabideak gizonen pre-
mia-eredu bati jarraiki diseinatzea.

◆ Buru gaixotasuna duten emakumeen aurkako indarkeriari buruzko datuak:

-Buru gaixotasun larria duten 4 emaku-
metik 3k beren bizitzako uneren batean
indarkeria jasan dute familian edo biko-
tean.

-Buru gaixotasun larria duten 3 emaku-
metik 1ek indarkeria fisikoa bizi izan du
familian, eta bikotearekin egon diren 2
emakumeetatik 1ek bikotekidearen in-
darkeria fisikoa jasan du.

-Paradoxikoki, buru gaixotasuna duten
emakumeen aurkako indarkeriaren la-
rritasuna ikusezina da.

-Bikotekidearekin egon diren eta buru
gaixotasun larria duten emakumeen
%80 inguruk indarkeria psikologikoa, fi-
sikoa edo sexuala jasan dute helduaroko
uneren batean.

-Bikotekidearen edo bikotekide ohiaren
indarkeria jasateko arriskua 2 eta 4 aldiz
biderkatzen da buru gaixotasun larri bat
duenean.

-Bikotearekin egon diren emakumeen
%40 inguruk sexu-indarkeria pairatu
dute bikotean.

-Bikotean indarkeria jasaten ari diren eta
buru gaixotasun larria duten emakumeen
%42k ez du halakotzat identifikatzen.

*(FEDEAFESek 2015ean eta 2016an egindako eta
2017an argitaratutako buru gaixotasuna duten
emakumeen aurkako indarkeriari buruzko ikerketa-
tik ateratako datuak).*

II Mitoak eta errealitateak

Badira estereotipo eta uste faltsu batzuk buru gaixotasuna duten pertsonak diskriminazioa, arbuioa eta isolamendua jasateko arriskuarekiko bereziki kalteberak izatea eragiten dutenak. Emakumeen kasuan, arrisku hori areagotu egiten da genero-estereotipoen ondorioz, emakume izateagatik eta buru gaixotasun bat izateagatik. Aurrez pentsatutako ideia horiek denboran irauten dutenean mito bihurtzen dira, eta horiek transmititzea saihesten saiatzen bagara, diskriminazioa murrizten lagunduko dugu. Hauek dira buru gaixotasuna duten emakumei buruzko mitorik ohikoena:

MITOA: “Buru gaixotasuna duten emakumeak ez dira ama izateko gai”: Askotan, uste izaten da ezin dutela behar bezalako hazkuntza eskaini, eta inguruneagatik presionatuta sentitzen dira ez daitezen izan.

ERREALITATEA: **Buru gaixotasuna ez da bateraezina ama izateko gaitasunarekin. Beste edozein emakumek dituen zailtasun berberak sor daitezke.**

MITOA: “Buru gaixotasuna duten emakumeak ahulak eta emozionalki ezegonkorak dira”: Buru gaixotasuna ahultasun emozionalarekin lotzen dela pentsamendu ohikoa da eta etengabe-ko ezegonkortasuna duela ezaugarri.

ERREALITATEA: **buru gaixotasunak mota guztietako pertsoneri eragin diezaieke, eta berarekin bizi diren pertsonen egonkortasun- eta ongizate-uneak dituzte, edozein pertsona bezala.**

MITO: “Buru gaixotasuna duten emakumeak arriskutsuak dira”: Buru gaixotasuna indarkeriarekin edo buldak kontrolatzeko gaitasunik ezarekin lotuta dagoela pentsatzeko joera dago.

ERREALITATEA: **buru gaixotasuna duten pertsona gehienak ez dira mehatxu; aitzitik, indarkeriazko ekin-**

tzen biktima izateko aukera gehiago dituzte.

MITOA: “Buru gaixotasunak dituzten emakumeak ez dira bizitza normala edo arrakastatsua izateko gai”: buru gaixotasuna duten emakumeak instituzionalizazio-inguruneetan edo laguntza-premia handiak dituzten inguruneetan lotzeko joera dago.

ERREALITATEA: **buru osasunak ez du erabat definitzen pertsona batek bere helburuak lortzeko eta bizitza esanguratsua izateko duen gaitasuna. Buru gaixotasuna duten emakume askok bizitza produktiboak eta arrakastatsua daramatzate.**

MITOA: “Buru gaixotasuna badute, zerbait egin dutelako da”: Mito arrunt bat emakumeak errudun sentiaraztea da, aintzat hartzen buru gaixotasuna jokabide edo ohitura ez osasungarrien ondorioz agertu dela.

ERREALITATEA: **buru gaixotasuna faktore anitzekoa da, faktore biologiko, psikologiko eta sozial batzuen ondorioz ager daiteke, eta inola ere ez da pertsonaren edo bere familiarren errua.**

MITOA: “Emakumeek indartsu egon behar dute beti besteak zaintzeko”: Emakumeek beti indartsu eta besteei begira egon behar direla diote kultura-itxaropenak direla-eta, batzuetan buru osasuneko arazoak ezkututzen dituzte, epaituko dituzten beldur direlako.

ERREALITATEA: **emakumeek egonkortasun gutxiagoko aldiak izateko eta beren osasuna lehenesteko eskubidea dute. Mito horrek oso zaila egiten du laguntza behar denean eskatzea, laguntza-zerbitzuetarako sarbidea atzeratuz.**

MITOA: “Buru gaixotasuna duten emakumeek ez dute sexu-desirarik edo ez dute bizitza sexual aktiborik”:

Buru gaixotasuna duten emakumeak desira eta behar sexualik gabekotzat hartzen dira askotan, eta horrek eragin negatiboa du haien autoestiman eta harreman osasungarriez gozatzeko gaitasunean.

ERREALITATEA: emakumeen sexualitatea ez dago lotuta bere buru osasuneko egoerarekin; izan ere, harreman sexual-afektibo osasungarriak izatea onuragarria da buru osasunerako.

MITOA: “Buru gaixotasuna duten emakumeek ez dute sinesgarritasunik”: Buru gaixotasuna duten emakumeen kontakizunak zalantzan jartzen dira gaixotasunagatik.

ERREALITATEA: emakumeen kontakizunen egiazkotasuna zalantzan jartzeak, deskonpentsazioa edo egoeren kausa gisa duen portaera bezalako argudioekin, emakumea entzun eta artatu behar diren egoera larriak ikusezin bihur ditzake. Buru gaixotasunak ez du zerikusirik sinesgarritasunarekin.



III Emakumea eta buru gaixotasunaren inguruan komunikatzeko tip-ak

	ZER EGIN	ZER SAIHESTU
Titulua	<p>Lortu nahi den inpaktua lortzea, iturri fidagarrietako datuetan eta osasun publikoaren arazoaren tamainan oinarrituta.</p> <p><i>Adib.: buru gaixotasuna duten bi emakumetik batek tratu txarrak pairatzen ditu gaur egun (iturria: buru gaixotasuna duten emakumeen aurkako indarkeria-ri buruzko ikerketa – FEDEAFES)</i></p>	<p>Inpaktua lortzeko genero-estereotipoetan eta mitoetan erortzea.</p> <p><i>Adib.: “histerikoa”, “biktima txarra”, “ama txarra”... aipatzea.</i></p>
Edukiera	<p>Testigantzak lehen pertsonan eta iturri adituetatik ematea. Kontuan izan buru gaixotasuna duten emakumeek genero-indarkeria pairatzeko arrisku handiagoa dutela.</p> <p><i>Adib.: A.G. psikologoaren arabera, buru gaixotasuna duten emakumeek arrisku handiagoa dute emakumearen aurkako indarkeria jasateko.</i></p>	<p>Buru gaixotasuna duten emakumeek pairatzen duten estigma sustatzen duten balio-judizioak egitea. Egiazkoak ez diren testigantzak saihestu behar dira.</p> <p><i>Adib.: bizilagunek zalantzan jartzen dute indarkeria jasan zezakeenik, familia oso normala omen zen.</i></p>
Irudia	<p>Laguntza eskatzera animatzen duten irudiak erakustea.</p> <p><i>Adib.: telefono bat, laguntzen duten esku batzuk, pertsona bat beste batek lagunduta, laguntza telefono-zenbakiak.</i></p>	<p>Suizidio-metodoak aipatzen dituzten edo buru gaixotasuna estigmatizatzen duten irudiak erakustea.</p> <p><i>Adib.: albiste bat trenbide batzuen argazkiekin laguntzea, bakarrik dagoen pertsona bat, etsipenarekin lotutako irudiak...</i></p>
Datuak	<p>Iturri fidagarrietako estatistika-datuak eta laguntza-baliabideak sartzea.</p> <p><i>Adib.: buru gaixotasuna larria duten 4 emakumetik 3k beren bizitzako uneraren batean indarkeria jasan dute familian edo bikotean.</i></p>	<p>Inoiz ez erantsi kontrastatu gabeko daturik, iritzirik edo orokortzerik.</p> <p><i>Adib.: eskizofreniko batek ez luke ama izan behar.</i></p>

ZER EGIN**ZER SAIHESTU****Suizidioa**

Hedabideek osasun publiko arazotzat har dezakete suizidioa, prebentzioa azpimarratuz. Genero-ikuspegia kontuan hartu behar da hori tratatzean. Jardunbide egokia da albiste bakoitza laguntza-baliabideekin laguntzea.

Adib.: Suizidioa prebenitzeko hiru zifrako telefono berri bat jarri da martxan, 024.

Suizidio-kasu bati buruzko informazio pertsonala ematea eta metodoa aipatzea. Jardunbide desegokia da suizidioa kausa bakar bati egotea (faktore anitzeko errealitate konplexua da).

Adib.: Suizidak leihotik behera bota zuen bere burua, bere ikasketxean jasaten zuen eskola-jazarpenagatik.

Terminologia

Buru gaixotasunarekin bizi diren pertsonen buruz hitz egitea termino zuzena da. Pertsona bat ez da bere gaixotasuna.

Adib.: Buru gaixotasun larrien krisiak behar bezala kudeatzeko baliabiderik ez edukitzeak desberdintasunak sortzen ditu eta estigma sustatzen du.

Gertaera bat diagnostiko batekin lotzeak kasu gehiengatik faltsua den korrelazioa adierazten du inplizituki. Albiste batean diagnostiko bat azpimarratzeak dakarrenari buruz hausnartzea gomentatzen dugu, bai positiboa, bai negatiboa.

Adib.: Eskizofrenikoak zaborra jaurtitzen zuen eta bizilagunak izutzen zituen.

Atala

Albistea zein ataletan kokatzen den hausnartzea.

Adib.: atalak albistea prebentzioan kokatzen eta diskriminazioa ikusarazten lagundu dezala.

Emakumea eta buru osasunaren arazoa ez da gertaera bat, hori ez da bere atala.

Adib.: atalak albistea gertakarietan kokatzea.

IV Buru osasuna eta genero-ikuspegiko baliabideak

Buru osasuna genero-ikuspegiarekin tratatzen duen albiste baten aurrean, testigantza profesionalak eman diezaguketuen eta informazioa, datu fidagarriak eta bestelako laguntza-baliabideak kontrastatzeko aukera ahalbidetzen duten erreferentziazko baliabideak edukitzea baliagarria izan daiteke. Atal honetan kontaktu batzuk errazten ditugu:

● **EMAKUNDE Emakumearen Euskal Erakundea**

Kontaktua: Manuel Iradier 36. 01005 Vitoria-Gasteiz. (Araba) Tfnoa. 945 01 67 00
www.emakunde.euskadi.eus/hasiera/

● **ASAFES** (Buru Gaixotasuna duten pertsonen eta senideen Arabako Elkarte)

Kontaktua: Amadís kalea, 2 beheera, 01010 Vitoria-Gasteiz. Tfnoa. 945 28 86 48
www.asafes.org

● **BURU OSASUNA EUSKADI** (Buru gaixotasuna duten pertsona eta senideen elkarten Euskadiko federazioa)

Kontaktua: Tres Cruces kalea 14 beheera-eskubi, 01400 Laudio. Tfnoa. 944 06 94 30
www.fedeafes.org/eu

EMAKUMEA ETA BURU OSASUNA kanpaina du. Buru gaixotasuna duten emakumeentzat laguntza eta orientazio espazio espezifikoa eskaintzen du.

<https://www.mujerysaludmental.org/eu>

● **ESPAINIAKO BURU OSASUNEN KONFEDERAZIOA**

Kontaktua: Hernández Mas kalea, 20, 28053 Madril. Tfnoa. 915 07 92 48
www.consaludmental.org

Konfederazioaren webgunean, generoaren eta buru osasunaren testuinguruan kokatutako materialak aurki ditzakegu, propioak eta beste erakunde batzuenak, aldizkako eguneratzeekin. Hona hemen horietako batzuk:

GENERO IKUSPEGIA- Espainiako buru osasuneko konfederazioa (consaludmental.org)

Gida honetan, gaian sakontzea erraztuko dizuen materiala biltzen dugu.

BURU OSASUNA GENERO IKUPEGIAREKIN GIDA

BURU OSASUNAREN EREMUAN AUKERA-DESBERDINTASUNAREN AURKA BORROKATZEKO PREBENTZIO- ETA JARDUERA-TRESNA.

Egilea: María Pilar Alamo

Erakunde argitaratzailea: ATELSAM Salud Mental

Argitalpen urtea: 2020

Buru osasuna genero ikupegiarekin gida – Espainiako buru osasuneko konfederazioa



EMAKUMEEN BURU OSASUNA: MITOAK ETA ERREALITATEAK

EMAKUMEEN BURU OSASUNAREN EGOERAREN AZTERKETA,
GENERO-IKUSPEGITIK



Egilea: Almudena Millán Carrasco; Olivia Pérez Corral; Gracia Maroto Navarro

Erakunde argitaratzailea: Andaluziako Junta, Berdintasun, Gizarte Politika eta Kontziliazio Saila, Emakumearen Andaluziako Instituta

Argitalpen urtea: 2020

***Emakumeen buru osasuna: mitoak eta errealitateak-
Espainiako buru osasuneko konfederazioa (consaludmental.org)***

HIZKUNTZAREN ERABILERA EZ-SEXISTARAKO GIDA

ENPLEGUA ETA DESGAITASUNARI BEGIRADA BEREZIA EMATEN DIE.

Egilea: Jessica Murillo Ávila (ONCE fundazioa); [et al.]

Erakunde argitaratzailea: ONCE Fundazioa

Argitalpen urtea: 2018

***Hizkera ez-sexista erabiltzeko gida - Espainiako
buru osasuneko konfederazioa
(consaludmental.org)***



Emakumeei arreta emateko baliabideak

Buru osasuna genero-ikuspegiarekin lantzen duen albiste baten barruan, praktika ona izan daiteke emakumeei laguntzeko baliabideak sartzeari. Hona hemen horietako batzuk:

● Emakumearen aurkako indarkeriaren arloko epaitegia

Teléfono: 945 00 48 39

Gasteizko hiribidea, 18 (Vitoria- Gasteiz)

AUTONOMIKOA

● **INDARKERIA MATXISTAREN BIKTIMA DIREN EMAKUMEEI INFORMAZIOA ETA ARRETA EMATEKO ZERBITZU ESPEZIALIZATUA**

900 840 111 telefonoa

● **BIKTIMARI LAGUNTZEKO ZERBITZUA (BLZ)**

Justizia Jauregia: Avenida Gasteiz, 18

01008 Vitoria-Gasteiz

Teléfonoak: 945 004 895 y 900 180 414 (doainik)

● **LARRIALDIAK SOS DEIAK**

112 telefonoa eta 112 SOS DEIAK App

ESTATU MAILAKOAK

● **EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA MOTA GUZTIEI ARRETA**

016 telefonoa

PE-posta: 016-online@igualdadgob.es

Whatsappa: 600 000 016

BESTE BALIABIDE BATZUK

● **VITORIA-GASTEIZko Udaltzaingoa**

Agirrelanda kalea 8, edo telefono hauek

945 16 16 35 - 646 95 85 83 Familia bar-ruko indarkeriaren eta indarkeria matxistaren atala. Orduetgia: 06: 30etik 22: 00etara, urteko egun guztietan.

092 (24 ordu).

● **Hegoak Foru Zerbitzua**, emakumeen aurkako indarkeria matxistaren biktimei laguntzeko. (Aurretiko hitzordua)

Teléfonoa: 945 15 10 15