

## e EZAUGARRIAK

- Minimo 8 eta gehienez 20 emakumeek eman dezakete izena.
- Tailerra garatuko dugun espazioak eroso, goxoa eta zabala izan behar du. Aulkiak eta mahaiak baditu, hauek baztertzeko aukera egon behar da.
- Esterillak edo mantak eramatea gomendagarria da
- Gutxienez 8 orduko tailerrak ematea lehenesten dugu.

## h HELBURUAK

- Emakumeok indarkeriarekiko ditugun bizipenak konpartitu eta biltzea. Esperientzia ezberdinak partekatu eta iritzi trukaketa egitea.
- Elkar entzutea eta beldur eta emozio ezberdinei buruz lasai hitz egiteko tarte eta espazio eskaintzea.
- Indarkeria egoerak, eraso ezberdinen identifikazioa eta indarkeriaren definizioa taldean lantzea.
- Autodefentsaz aritzea eta autodefentsaz ulertzen duguna komunean jarri eta erasoei aurre egiteko estrategiak lantzea.
- Erantzun, alternatiba eta estrategietan sakontzea. Bai indibidualki martxan jarri beharrekoak eta baita kolektiboki eraiki beharreko erantzun, dinamika, alternatibak pentsatu. Nola ekin?

## LANDUKO DITUGUN EDUKIAK

- Zer dira eraso sexistak? Nola pairatzen ditugu? Zeintzuk dira gure bizipenak honen aurrean? Nola identifikatu erasoak?
- Gure eskubideen gainean kontzientziatu behar dugu, gure erantzukizun eta gaitasunen inguruan hausnartu.
- Emozioak. Beldurra. Noiz sentitzen dugu? Nola egin aurre?
- Emakumeon kontrako indarkeria. Zein dira erroak? Zergatiak. Gure eskubideen jabe izateko emakumeok dugun arazorik larrientako bat da.
- Erantzuna. Zergatik ez dugu erreferenterik? Nola erantzun indarkeria egoerei? Emakumeok indarkeria identifikatzen ikasteko gaitzea eta honi erantzuteko trebatzea. Bai modu kolektiboan (emakumeen arteko elkartasuna, nolako harremanak eraiki behar ditugu emakumeon artean?) eta baita modu indibidualean ere (auto estimua, erasoetatik arrakastatsu ateratzeko estrategiak...)

## m METODOLOGIA

Erabiliko dugun metodoa dinamikoa izango da. Autodefentsari ekiteko ezinbestekoa da taldean konfiantza garatzea, taldean eta parte hartzen duten kide guztien artean, beraz, ezinbestean konfiantzazko ariketen bidez hasiko dugu saioa.

Gorputzetik abiatuko gara eta gure gorputzean indarkeriak izan duen isla aztertze lan taldekako dinamikak landuko ditugu, hausnarketarako baliagarriak egingo zaizkigun ariketak.

Parte hartzaileak eroso eta seguru sentitzen direla kontutan hartuko dugu. Erritmoak errespetatuz eta guztien beharrak kontutan hartuz.

## a AURREKONTUA

- Dinamizazioa 75€/ordua (garraioa barne).

## ZERGATIK AUTODEFENTSA FEMINISTA?



\* Zergatik **DEFENTSA**: egunero jasaten ditugun eraso sexisten aurrean erantzun bat emateko!

**E**makumeon kontrako indarkeria emakumeok **kontrolpean eta menpeko** mantentzeko sistema patriarkarren metodoa da. Sexuaren arabera harremanak betikotzen ditu, gizonen boterea emanaz eta emakumei **rol pasibo, sentibera, sakrifikatu eta ahula esleitzen**. Emakumeon kontrako indarkeriaz dihardugunean, telebistan aipatzen diren emakumeen erailketa edo bortxaketak etortzen zaizkigu gogora. Adibide bortitzok izebergaren punta baino ez dira, izan ere, indarkeria matxistak hain nabarmenak ez diren eta sotilagoak diren moduak ere baditu menpekotasunak bere horretan irauteko. Neska-laguna/emaztea uneoro non eta norekin dagoen jakin nahi izatea, zein arropa edo norekin ibili behar duen esatea, debekuak, edota itxuragatik edo emakume izate hutsagatik iraintzea, kasu. Jaiotzen garen unetik sozializazio esparru ezberdinetatik (ikastetxea, aisialdia, familia, komunikabideak...) emakume izateko hezten gaituzte arestian aipatutako rol-ak gure nortasunean atxikiz. Prozesu horretan gakoetako bat **BELDURRA** da: txikitatik erakusten digute emakume bezala beldurra sentitzen; kalean bakarrik edota ilunpean gaudelako esaterako. Ikararen bitartez gure gaitasunekiko kontrola galtzen dugu, gure autonomia mugatzen delarik. Transmitturiko beldur sozial horren bidez kontrolpean mantendu nahi gaituzte, gizaki **PASIBOAK** bihurtuz eta gure buruekiko konfiantza galduz.

\* Zergatik **AUTO**: ez dugulako sasi-salbatzilerik behar, gu geu gai gareako!

**I**nstituzioetatik, emakume pasiboen ideia indartuz **biktimaren paperean** kokatzen gaituzte eta babes beharrean dauden gaixoak baikina tratatzen dute gaia **politika paternalisten** bitartez: babesten ez gaituzten zuzenbide sistema eta lege antzuekin, kontrol sozialerako baliatzen dituzten kamara eta poliziaekin eta zenbakietara mugatzen diren hauteskunde kanpainekin. "Auto" horrek indibidualtasunari baino gehiago, emakume guztiok osatzen dugun **kolektiboari** egiten dio erreferentzia: geuri! **Emakume bat erasotzen dutenean, emakume guztion aurkako eraso delako!**

\* Zergatik **FEMINISTA**: balio justuagoetan oinarritutako harremanak lantzen dituelako!

**E**makumeenganako indarkeriaren jatorria sexuaren arabera ezartzen diren botere harremanak direnez, honi aurre egiteko gakoak eskaini eta harreman eredu berriak aldarrikatzen dituen jarrera politikoa feminismoa delako.

Autodefentsa Feminista: **emakumeengandik eta emakumeentzako egina** da. Emakumeon zapalkuntza eta bizi dugun **indarkeria, ondoren azaltzen den testuinguru jakin batean** kokatu eta **egiturazkoa** dela azpimarratzen du, erasoei eta erantzunei izaera politikoa aitortzen die, **sistema patriarkarra erantzule gisa** seinalatuz. Sistema kapitalistan bezala, sistema patriarkarrean bizitzean ere berau erreproduzitzeko joera dago. Hori dela eta, gure ingurune hurbilean (etxean, harreman sexual nahiz afektiboetan, kolektiboetan...) ere jarrera sexistak ematen direla kontutan hartu behar dugu. Izan ere, hurbilekoak izanagatik gehiago kostatzen zaigu jarrera sexistak identifikatu eta onartzea, sarritan, erantzunaren zilegitasuna bera ezbaian jarritz. Beraz, emakume izateagatik pairatzen dugun zapalkuntzari erantzun eta botere harreman horiek salatze eta apurtze aldera, emakume bezala geure egiten dugun jarrera aktibo eta iraultzailea da **Autodefentsa Feminista**. Ezarritako ordena sozial patriarkarrari aurre egiteko jarrera da.



\* **Saio bat bertan behera** geratzen denean honela kobratuko da: 24 ordu eta gero abisatuz gero, %100; 24-72 ordu tartean abisatuz gero, %50; 72 ordu aurretik abisatuz gero, ez da ezer kobratuko. Atera ez den saioa epe ertainean egiteko konpromisoa hartzen bada, behin bakarrik kobratuko da.