

BELDUR BARIK

2024

LAGUNTZA GIDA



EDUKIA

1.	ZERGATIK ETA ZERTARAKO GIDA HAU.....	3
2.	BELDUR BARIK ORO HAR.....	3
	HELBURUAK.....	5
	BELDUR BARIK ESTRATEGIA.....	5
	LEHIAKETA BELDUR BARIK JARRERA!.....	6
	TOPAKETA:	6
	WEBGUNEAK ETA SARE SOZIALAK.....	7
3.	PROGRAMA WEBGUNEAN ETA SAREETAN ZABALTZEA.....	8
	KOMUNIKAZIOA ETA AHOLKUA.....	8
	WEBGUNEAK.....	8
	INSTAGRAM.....	9
	TIKTOK.....	9
	YOUTUBE.....	10
	SPOTIFY.....	10
4.	LANERAKO TRESNAK.....	11
	HAUSNARKETA GAIAK	11
	GAIAK WEBGUNEAN.....	12
	EGUNAK ETA GAUAK ERASO MATXISTARIK GABE GIDA.....	13
	MATERIAL DIDAKTIKOA	14
5.	PROGRAMAREN HITOAK.....	14
	LEHIAKETA ETA DATAK	14
	WEBGUNEAK ETA SARE SOZIALAK.....	14
6.	HARREMANA.....	15

1. ZERGATIK ETA ZERTARAKO GIDA HAU

Gida honen bidez, gazteekin indarkeria matxista prebenitzeko **Beldur Barik** programari buruzko informazio guztia eskura izango duzu.

Beldur Barik programara hurbiltzen zaren lehen aldia bada, «Beldur Barik oro har» zatia osorik irakurtzea gomendatzen dizugu. Hor aurkituko duzu programaren inguruko informazio guztia.

Espero dugu gidak programaren osotasuna ulertzen eta indarkeria matxistaren inguruko zuen programazioak diseinatzen lagunduko dizuela.

2. BELDUR BARIK ORO HAR

Beldur Barik programa BERDINSAREaren esparruan sortu zen 2009an, eta, gaur egun, Emakunde-Emakumearen Euskal Erakundeak antolatzen du, Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako aldundiek eta EUDELek bultzatuta, Eusko Jaurlaritzako Gazteria Zuzendaritzaren eta Hezkuntza Sailaren, Euskal Herriko Unibertsitatearen eta EITBren laguntzarekin.

Beldur Barik programaren sorrera

Programa 2009an sortu zen, EAEko udalek, azaroaren 25eko egunaren harira, Emakumeenganako Indarkeriaren Aurkako Nazioarteko Eguna dela-eta, modu bateratu batean antolatutako kanpaina aurrera eramane zuten. 2006an, BERDINSAREA eratu ondoren, batera egindako lehenbiziko sentsibilizazio kanpaina abiarazi zen, eta ezaugarri eta tamaina desberdinetako 41 udalerrik baino gehiagok eman zioten babesa. Mezu eta irudi bera erakutsi zuten udalerririk horiek guztiek, eta Euskal Autonomia Erkidegoko biztanleria osoaren %75 baino gehiago bildu zuten.

Urterik urte, ekimenetan ahalegina egin da indarkeriari buruzko kanpainetan azaltzen diren estereotipoetatik aldendu (indarkeria fisikora

mugatuta, emakumeak biktima bilakatzen baitzituzten) eta ikuspegi positibotik heltzeko. Izan ere, beharrezkotzat jotzen da emakumeen jabetasuna eta mutilen inplikazioa bultzatzea.

Urte hartan, lehenbiziko aldiz, gonbidapena egin zitzaion herritarrei, lila koloreko puntuaren sinboloa zintzilikatuta, guztien artean, indarkeria matxistaren aurkako jarrera adierazteko. Kartelak harrera ona izan zuten, bereziki hedabideetan, eta, horren ondorioz, sinbolo hartu zen hurrengo urteetarako.

2007an, 13 eta 18 urte bitarteko neska-mutilei zuzendu zitzaion kanpaina, eta honako lelo hau izan zuen: “Txo! Kontrolatzen? Zure agintea birtuala da, ni benetakoa”. Era horretan, jokabide sexistak, kontrolezkoak eta mendekotasunekoak ezkutatzen zituzten jarrerak atzeman nahi ziren bikotearen esparruan.

Adin tarte horretara zuzendu zen kanpaina, orduan hasten baitira harreman afektiboak eta sexualak; sasoi horretan hasten baitira azaltzen, esplizituki zein sotiltasunez, larderia emateko, manipulatzeko, jazartzeko eta kontrolatzeko jarrerak.

2009an, gazteria izan zen, berriz, kanpainaren helburua. Izan ere, garai hartako azterketen arabera, Euskadin jarri ziren salaketan %42,32 urtetik beherako emakumeek jarriak ziren, eta horri eman nahi zitzaion erantzuna.

Datuek erakusten zuten neska gazteena izan behar zuela lehentasunezko taldea, haiekin lan egin behar zela indarkeria sexistari aurre egiteko. Hala sortu zen ‘Beldur Barik’ kanpaina.

Ikerketa-ekintzaren bidez garatu zen, neska gazteek hartu zuten parte, eta, ondorioz, irudia, edukia eta elkarlanean prestatutako edukiak sortu ziren, kanpainari izena ematen zion kantarekin batera.

Beldur Bariken ibilbidea

- 2010ean izan zen lehiaketaren lehenbiziko edizioa, eta 500 gaztek baino gehiagok hartu zuten parte, ehun proposamen inguru aurkeztuta. Lan horiek guztiak Bilbon egindako jaialdian aurkeztu ziren, eta 200 gazte baino gehiago hurbildu ziren bertara. Horrez gain, arte garaikideko erakusketa bat, eta hainbat hitzaldi eta mahai-inguru egin ziren, artea, Internet, feminismoa eta indarkeria matxistaren aurkako borroka aztergai hartuta.
- 2011n, berriro egin zen lehiaketa, baina, orduko hartan, lanetan agertzen ziren jarrerak balioetsi nahi ziren gehienbat, kalitate artistikoa baino gehiago. Hortaz, era guztietako euskarriak onartu ziren, ekintzak, ideiak eta proiektuak, eta era guztietako diziplina artistikoak barne hartuta. Urte osoan ikastetxeen eta Euskal Herriko Unibertsitatearen inplikazioa sustatu zen, eta, ildo horretan, aurkezpenak egin ziren hiru unibertsitate campusetan. Gero, herri-botazioa egin zen, batez ere, ahalik eta jende gehien erakartzeko web orrira, bertan etengabe eskaintzen direlako edukiak, hausnarketak eta eztabaidak, bai indarkeria matxistaren inguruan, bai horri aurre egiteko estrategiak sakonago lantzeko.
- 2011ko azaroan, Beldur Barik Topaketa ospatu zen Donostian. Bertan, sariak banatzeaz gain (Kursaal Jauregian), eztabaidak, trebakuntza tailerrak eta jolasak egin ziren, Emakumeen Etxean. 2012an, lehiaketak ikus-entzunezko formatua soilik izan zuen. Topaketa Gasteizen egin zen, Artium musean.
- 2013an garatutako lana aurreko urteetakoa egonkortzean oinarritu zen, sortutako lan-tresnak eta metodologiak optimizatuta. Udalerriei zuzendutako aholkularitza sendotu zen, bai prozesu lokalak abiatuta, bai aurreko urteetakoak jarraituta. Programaren ardatz eratzaileak mantendu ziren: batetik, lehiaketa eta bestetik, Basauriko Marienean ospatu zen Topaketa.
- 2014tik aurrera ez da egin funtsezko aldaketarik programaren egiturari, baina 2015an hausnarketarako eta eztabaidarako tresna berriak sortu ziren: BB Gunea proiektua, BB birala eta Whatsapp unitatea.
- 2018ko Beldur Barik edizioan hiru ardatz ezberdinetan oinarrituz ("Sarea josten", "Txonkontzientzia piztu eta jarrera berpiztu!" eta "Maiteminduz") materiala sortu zen irakasleriak ikasleriarekin landu dezan. 2019ko edizioan hiru lan-ardatz berri sortu ziren ("ahalduntze digitala", "Gorputzak positiboan" eta "aisialdiaz berdintasunean gozatuz"), bakoitzarentzako berariazko materialarekin.
- 2020an, hiru lan-ardatz berri sortu ziren; "Osasun integralaren sustapena", "Feminismoak eta ziberfeminismoak" eta "Mutilak, zer?". Lan-ardatz horiek lehen aldiz, hezkuntza formaleko eta ez-formaleko testuinguruetarako material espezifikoarekin sortu dira, eta gainera, online formatuan gidatzeko aukerarekin, une horretan ezartzen diren urruntze sozialeko neurriak errespetatu ahal izateko. Heziketa-baliabideen laguntza gida bat ere diseinatu da, dinamizatzaileei tresnak emateko.
- 2021ean lan-ardatz berberei eutsiko zitzaion, baina 2020ko hezkuntza-baliabideetan berrikuntzak eginez. Horrez gain, Beldur Barik jarrera indartzea erabaki zena, hezkuntza ez-formaleko espazioak dinamizatzen dituzten pertsonei eta programaren hartzaileei zuzendutako prestakuntza eta tailerrak online eskainiz.
- Adin-tartearen murrizketarekin batera aurrez-aurreko lanera bueltatzeko erabakia hartu zen 2022ko edizioari dagokionez eta horrela mantendu zen baita 2023ko edizioan. Aurtengo edizioari dagokionez adin-tartea 12-20 urte bitartean mantenduko dugu. Eta lehiaketaz gain, aurreko aldietan bezala, Topaketa ere antolatuko da, gazteen elkartzeko eta hausnarketa espazio bat izateko helburuarekin, non gazteentzako tailer desberdinak ere eskainiko diren.

HELBURUAK

Helburu orokorra: Emakumeenganako indarkeria prebenitzea, bere adierazpide guztietan, bereziki, neska gazteek jasaten duten indarkeria; neskei behar diren tresnak eta baliabideak emanda indarkeria matxista ezagutu eta aintzat hartu dezaten, eta mutilekin, berriz, jarrera sexistei aurre egiteko neurriak lantzea, eta eraso sexisten aurrean zeregin aktiboa izan dezaten animatuta.

Proposatutako helburu espezifikoak:

- Banakako eta taldeko hausnarketa egiteko **prozesu parte-hartzaileak** sustatzea neska eta mutilekin, indarkeria gainditu ahal izateko, jarrerak eta jokabideak eraldatuta.
- **Baliabideak eta aholkularitza teknikoak eskaintzea** udalerrietan jarduerak egiteko (tailerrak, ikastaroak, etab.), hausnarketa eta eztabaida abiarazteko, era guztietako adierazpen artistikoak erabilita, eta, era berean, aurreikusitako lehiaketan parte hartzera animatuta.
- **Sare sozialek** (Instagram, Youtube, Spotify eta TikTok) eta **influencer gazte euskaldunek** duten eragina aprobeztatzeko da, bai programa ikusarazteko, bai gazteekin partaidetza- eta gogoeta-prozesuak sustatzeko.
- **Lankidetzak** sustatzea eta koordinatzea, bai instituzioekin eta erakundeekin, bai bestelako arlo estrategikoekin.
- **Gida eta euskarri erakargarriak prestatzea**, sortutako materialen erabilera azaltzeko, era askotako guneetan erabili ahal izateko (ikastetxeetako ikasgeletan, hezkuntza ez-formaleko guneetan). Gainera, urtero erabilitako tresnak sistematizatuko dira

BELDUR BARIK ESTRATEGIA

Beldur Barik programa 12-20 urte bitarteko gazteei zuzenduta dago eta lehiaketari dagokionez, hiru kategorietan banatzen da adin-tarte hori:

1. kategoria: 2012 eta 2010 urteen artean jaioak (12-14 urte)

2. kategoria: 2009 eta 2007 urteen artean jaioak (15-17 urte)

3. kategoria: 2006 eta 2004 urteen artean jaioak (18-20 urte)

Programak bi planotan lan egiten du bere xede-publikoarengana heltzeko eta indarkeria matxista desagerrarazteko: orokorra eta tokikoa. Azken horren helburua da gazteen testuinguru zehatzetara helaraztea plano orokorretik garatutako edukiak, perspektibak eta mezuak.

Horretarako, udalekin lan egiten da, indarkeria matxista prebenitzeko estrategia komunak zehaztu eta adostuz.

Programaren bereizgarri dira, hain zuzen ere, bere diskurtsoa eta jardunbidea, hots, Beldur Barik Filosofia:

- > Aldendu egiten da biktima / erasotzailea dikotomiatik.
- > Biktimismoa, kategorizazioa eta estigmatizazioa gainditu nahi ditu.
- > Aditzera ematen du indarkeria matxista zein emakumeen eta gizonen arteko desberdintasunak egiturazkoak direla.
- > Era positiboan gainditzeko xedez aritzen da lanean: jabekuntza eta aldaketa lortzeko erantzukizunak lantzen ditu, indarkeriarik gabeko bizitzarako oinarriak eraikitze aldera.

Laburbilduz, BB Jarrera indarkeria matxistaren aurrean neska-mutilek erakusten duten jarrera proaktiboa izango litzateke. Beraien egunerokoan bizi dituzten ezberdintasunak eta sexismoa identifikatuta, horien aurrean hurraketak zein transgresioak planteatzen dituzten jarrerak.

BB Jarrera Filosofia lantzeko, programak hiru tresna nagusi ditu: ikus-entzunezko lehiaketa, Topaketa eta web eta sare sozialen bidezko komunikazioa.

LEHIAKETA BELDUR BARIK JARRERA!

Beldur Barik Jarrera! lehiaketaren helburua da erakustea arte adierazpenen bidez neskek eta mutilek nola egiten dieten aurre emakumeen desberdintasun-egoerei. Adierazpen horiek aitortu, balioetsi eta bultzatu nahi dira, baldin eta horien bidez erakutsitako jarrerak eta portaerak errespetuan, berdintasunean, askatasunean zein autonomian, erantzukidetasunean eta indarkeriaren baztertze argian oinarritzen badira.

Xede den publikoa: Programa 12 eta 20 urte bitarteko neska-mutil gazteei zuzentzen zaie.

Lehiaketaren kontzeptua: Lehiaketaren bidez, ahalik eta gazte gehienek inplikazioa lortu nahi da. Bideo formatuan aurkezten den edozein genero artistiko saritzen da (marrazkiak, proiektuak, performanceak, bideoak, kantak...), beti Beldur Barik Jarrera erakutsiz.

Hau da lehiaketa ulertzeko modua:

- Jendearen inplikazioa lortzeko funtsezko gakoa.
- Jendarteak parte hartzeko tresna da.
- Ideien, proiektuen eta ekimenen bidez, jarrera berriak sortzeko pizgarria da.
- Gazteek berdintasunari eta indarkeria matxistari buruz duten pertzepzioari buruzko informazioa ematen du.
- Beldur Barik Jarreradun mezuak igortzeko bide bezala.

Helburuak

- Lehiaketako parte-hartzaileen lana areago zabaltzeko eta agerian jartzeko plataforma izatea.
- Gazteek indarkeria matxistari aurre egiteko eta indarkeria gainditzeko erabiltzen dituzten diskurtso eta jardunbideak balioesteko espazioa izatea.
- Parte-hartzaileentzako pizgarri izatea, eragile aktiboak izaten jarraitzeko.
- Ekitaldiak jendartean izango duen oihartzuna erabiltzea, gizartea kontzientziatzeko eta sensibilizatzeko.

TOPAKETA:

Aurten azaroaren 29an izango da, Amurrion?. Horren inguruko albiste guztiak web-orrialdearen, posta-elektronikoaren eta sare sozialen bidez helaraziko dizkizuegu

Zabalkundea:

Beldur Barik Topaketa! jaialdiak euskarri grafiko eta ikus-entzunezko propioak ditu, baita sare sozialetan zein ikastetxeetan hedapena egiteko osagaiak, oharrak eta prentsaurrekoak ere. Horrela, espero da ahalik eta jende gehienak parte har dezan zuzenean lehiaketan.

Zabalkunderako estrategia horien bidez, ekitaldia indartzeaz gain, bestelako jarduerak ere bultzatu nahi dira: gaia dela eta, jendearen interes eta motibazioetatik hurbilago egon daitezkeen tailerrak, indarkeria matxistari aurre egiteko sensibilizazioa eta kontzientzia ernarazteko eta sendotzeko lagungarri izan daitezkeen tailerrak.

WEBGUNEA ETA SARE SOZIALAK

Hurbilketa birtuala:

Beldur Barik webgunea eta sare sozialetako profilek gazteengana hurbiltzeko aukera ahalbidetzen dute, eta, horrela, neska-mutil gazteekin komunikatzeko bideak aberasten eta indartzen ditugu. Webgunean, indarkeria matxistari lotutako edukiak eskaintzen ditugu.

Era berean, webgunea baliagarria da lotura ezartzeko gazteen eta udalerrietako berdintasun-sailek antolatzen dituzten jardueren artean, tokiko lehiaketak eta azaroaren 25erako programatutako jarduerak barne hartuta.

Bai web-orrialdeak, bai sare sozialak gazteen egunerokora heltzeko gure erremintak dira, komunikatzeko zein informatzeko beraien tresna nagusiak itira. Komunikazio bide horiekin ez gara soilik mugatzen lehiaketara aurkeztutako lanak erakustera edota bozkaketa aktibatzerara. Izan ere, espazio hauek gazteekin prozesu parte-hartzaileak eta hausnarketazkoak abiatzea ahalbidetzen digute.

Hedabideak

Programa hedabideetan ezagutarazteko komunikazio estrategia areago indartu da, eta, gainera, komunikazio digitala lantzen jarraituko da webgunearen eta sare sozialen bidez.

Kazetariekin harreman zuzena eta aktiboa izan da, eta era horretan, erreportajeak eta elkarrizketak behar bezala kudeatuz, hedabideek sakontasunez helarazi ahal izango dute Beldur Barik programaren mezuen eta edukien funtsa.

BB prozesuak lantzen dituzten erakunde zein udalentsat eskuragarri uzten dugu Beldur Barik komunikabideetan hedatzeko baliabideak: prentsa oharrak udalerrri bakoitzak tokiko hedabideetara bidaltzeko eta prentsa dossierra.

Puntu lilaren erabilera

Esan dezakegu instituzioek eta erakunde laguntzaileek (saltokiek, elkarteek eta, oro har, arlo pribatu osoak) onartu duela puntu lila indarkeria matxista arbuiaitzeko ereduazko sinboloa gisa, eta lila kolorea horri lotutako kanpainei dagokiela.

Helburua da herritarren partaidetza bultzatzen jarraitzea, puntu lila ezagutzera eman dezaten eta konpromisoak har ditzaten indarkeriarik gabeko guneei eta jokabide batzuen onargarritasun eza bezalako gaiei dagokienez.

Puntu lila erabiltzeko gidaliburua eta erabilera horretarako proposatu diren irizpideak lotura honetan dituzue eskuragarri: [manual puntu lila](#)

3. PROGRAMA WEBGUNEAN ETA SAREETAN ZABALTZEA

Beldur Barik programaren asmoa da gazteengana komunikazio arin eta zuzenaren bitartez heltzea, eta horretarako, euren eguneroko bizimoduan gehien integratzen den bideetako bat erabiltzen dugu:

IKT-Informaziorako eta Komunikaziorako Teknologiak (Internet, web-orria eta sare sozialak).

Beldur Bariken programak komunikazio estrategia sendoa du, eta atal honekin berau ezagutzea nahi dugu, estrategia hori indartzen lagundu dezazuen.

KOMUNIKAZIOA ETA AHOLKUA

BB prozesuen laguntza behar baduzu bidali mezu bat goiko helbidera: programaren komunikazio arduraduna laguntzeko prest egongo da.

Bidali posta elektronikoko mezu bat helbidera kontu hauetarako: info@beldurbarik.eus

- Sare sozialetan edo web guneetan zabalkundea egiteari buruzko aholkua eskatzeko.
- Beldur Barik komunikatzeko eta zabaltzeko moduari buruz dituzuen zalantzak argitzeko.
- Web guneetan eta sareetan oinarrituta bultzatu beharreko tokiko ekimenen berri (ekintzak, lehiaketa eta/edo tokiko topaketa) guri emateko.

WEBGUNEAK

www.beldurbarik.eus

Zer lortu nahi da web-orriarekin?

Webgunea da Beldur Bariken eta gazteen arteko komunikazio birtuala biltzen duen gune zentrala. Gogoetarako edukiak eta gaiak, programaren informazioa eta ekintza guztiak, urte hauetan egin diren materialak eta tokiko kanpainetan egiten diren jarduerak, etengabe argitaratzen dira web-orrian.

Gaiak

Hau da webgunea edukiz betetzen duen atala, udalen prebentzio lanean sinez interesgarria izan daitekeena. Gai batzuk garatuta daude dagoeneko eduki desberdinekin, indarkeria matxistaren prebentzioan estrategiko jotzen ditugunak: gorputzen, identitateen eta sexualitateen haustura; harreman osasuntsuak eta jaiak; feminismoa; rolen eta esteroetipoen gainditzea etab. Horrez gain, gai desberdinak gehituz ere joango gara.

Gai bakoitzarekin, era berean eta modu zeharkakoan, **#BBjarrera** lantzen dugu erantzun kolektiboekin zein indibidualekin. Edukiaren gai-zerrendan aniztasuna nabarmendu behar da, gaiak interes orokorrekoak eta egungoak baitira. Jorratu diren gaiak zeintzuk diren jakin nahi baduzue, irakurri Web-orriaren eta Sare Sozialen atalak.

Zure Herria

BB programarekin lotuta **udalerrietan antolatzen diren ekimenen berri ematen dugu**. Ekintza horien informazio osoa "Zure herria!" atalean argitaratzen dugu, udalerrika eta kronologikoki ordenatuta.

Sare sozialen bitartez, (Instagram eta Tiktok) aldizka gogoraraziko dugu herrietako ekintzen informazioa. Hori egin ahal izateko, halere, ezinbesteko dugu informazioa ahalik eta azkarren helaraztea, ondo planifikatu eta informazioa zehatz eta ordenatua eskaini ahal izateko.

Parte-hartu

Atal honen bitartez, BB Jarreradun gazteak zein beraien ekimenak ezagutzera emateaz gain, gazteak harremanetan jartzen ditugu mugimendu feministarekin.

Lehiaketa atala

Urtero, parte hartzeko beharrezko informazioa argitaratzen dugu: oinarriak eta argibideak. Lehiaketa orokorreko informazioaz gain, tokiko lehiaketak ere ematen ditugu ezagutzera. Gainera, lehiaketara sartuz doazen lanak argitaratzen ditugu udalerrri eta parte hartze kategorien arabera.

Topaketa atala

Topaketa eguneko programazioa eta argibideak azaltzen ditugu: bertaratzeko autobusak, tailerren edukiak etab.

Behin jaialdia igarota eguneko argazkiak eta bideoak elkarbanatu eta kronikak egiten ditugu.

>> Nola hedatu dezakezun web-orria

- Beldur Barik banner-a edo logoa zuen webguneko edo blogeko ageriko lekuren baten jarri www.beldurbarik.eus helbidearekin lotuta.
- Zuen "Loturak" edo "Gomendioak" atalean sartu ahal duzue.
- [Logoa](#) eta [banner-a](#) en eta gunean daude eskuragarri (bertara sartzeko, jarri gurekin harremanetan).
- Zure webgunean albiste edo post bat idatzi ahal duzu urteroko kanpaina aurkezteko, zuen esku jartzen dugun prentsa-oharra oinarri hartuta.

Webgunean argitaratzen ditugun materialak zure webgunean edo sare sozialen bitartez konpartitu ahal dituzu.

INSTAGRAM

@beldurbarikjarrerera

Instagram argazkiak (filtroak aplikatuta) zein 15 segundotako bideoak, mezu labur edota hitz klabeekin batera, elkar banatzeko sare soziala da.

>> Nola hedatu programa Instagramekin

Bi modutara egin daiteke:

- Instagrameko kontua baldin baduzu, jarraitzaile bilakatu "Jarraitu" botoiari sakatuta.
- Gaiarekin lotutako eduki berri bat eransterakoan, @etiketarekin aipatzen dugu (@beldurbarikjarrerera) eta bestelako hashtag-ekin etiketatuko dugu: #BBjarrerera, etiketatuko dugu.

>> Nola erabili Instagram zure herriko ekintzak zabaltzeko

- Argitaratu argazkia edo bideoa geuri aipatuz (@beldurbarikjarrerera) eta elkarbanatu egingo dugu.
- Erabili ohiko etiketak (#BBjarrerera) eta zureak propioak sortu zure ekintzak biltegiratzeko, adibidez aipatu dezakezu zure herria #BBjarrerera #Zumaia.

TikTok

@beldurbarik

Nerabeen artean gehien goratzen ari den sare soziala da Tiktok. Aplikazio horrek aukera ematen du bideo laburrak partekatzeko, 3-15 segundoko musika-bideo laburrak sortzeko eta 30-60 segundoko bideo luzeagoak sortzeko.

2020an kontu bat sortu genuen sare sozial honetan, eta bertan dago programaren xede-publikoaren zati handi bat

YOUTUBE

www.youtube.com/BeldurBarik

Beldur Barik programak Youtubeko kanal bat du, eta bertara programaren sustapen-bideoak eta Beldur Barik Jarrera partekatzen duten beste bideo interesgarri batzuk igotzen dira.

Youtuben kontu bat baduzue:

- Bideoa gustatzen bazaizue, 'Gustatzen zait' esan dezakezue (atzamarra gora), iruzkinak utzi, zuen kanalean partekatu edo bideoa gorde geroago ikusteko.
- Gustukoak dituzunak partekatu zuen web gunetan eta sareetan.

Spotify

<https://open.spotify.com/user/beldurbarik>

Urtero, zerranda bat gehitzen dugu Beldur Barik jarrerako lotutako abestiekin.

Aurten, ere, spotify-ko zerrenda osatu dugu "Beldur Barik 24" izenarekin aurkituko duzue!

Eta Beldur Barik BBdj ere jarraitu dezakezue.

4. LANERAKO TRESNAK

Jarraian, prozesuak egiteko programak dituen tresna-multzoa aurkezten dizuegu, gazteekin indarkeria matxistaren inguruan hausnartzeko, eztabaidatzeko eta mobilizatzeko.

HAUSNARKETA GAIAK

Buruak martxan jartzeko ideia desberdinen proposamenekin gatz aurten. Indarkeria matxista ulertzeko orduan ezin dugu ulertu zerbait isolatua bezala, baizik eta, intersektzioan ematen den zerbait bezala, hau da, norbanakoan, harremanetan eta gizartean batera ematen den zerbait bezala. Beraz, ea ondorengo galdera, hausnarketa eta irudiek zer esnatzen duen zuen barrenetan!

NI (galderak)

- ◆ Nire gorputza ez da perfektua. Baina, zeinena bai?
- ◆ Batzuetan nire gorputza objektu bat balitz bezala sentiarazten didate begiradek, nondik dator motxila hau?
- ◆ Besteetan, gutxietsita sentiarazten naute besteen hitzek, begiradek, keinuek, isiluneek...ezaguna zaizu sentimendu hau?
- ◆ Nire gorputza ezagutzean, badakit non gustuko ditudan laztanak eta non ez, nola igurtziak eta nola ez, noiz musuak edo noiz ez, nork ukitu edo nork ez...baina batez ere, eroso nagoen edo ez. Eta zure gorputzak, zer daki?

HARREMANA (hausnarrean)

AHIZPATASUNA

Elkarren besoetan salbu sentitzea,
begiak ixteko bertan,
mundutik aldentzeko eta ametsei itxura emateko,
elkarren besoetan.

ESPEKTATIBAK

Besteataz espero dugun hori dena.
Eta besteak gutaz. Nik zutaz. Zuk nitaz.
Inposaturikoa, ezerezten gaituzten idealen multzoa.
Neska-mutil, mutil-neska. Dikotomien multzoan zer garen A edo B.
Eta hortik nola harremantzen garen.
Zergatik daukagu jakin behar hori?

KOMUNIKAZIOA

Nola dakit nor zaren, dakarzun hori entzun gabe.
Nola dakizu nor naizen, dakarten hori adierazi gabe.
Zuk nitaz duzun ideia desegin, hitzez.
Nik zutaz daukadan ideia desegin, kontuez.
Komunikazioa da, harremanetan nork bere lekua eukitzeko giltza.

GARENA GARDEN

Gerturatu gara, elkarrengana, uluka elkarri deitu ostean.

Orduak aurrera doaz eta gu goatzera gatoz, berriro.

Oraingoan. Maskararik gabe. Epairik gabe. Armairurik gabe.

Gure gorputzak dantzan jarritz. Garena garden.

Gainerako batzuek ulertu ez arren.

GIZARTEA (irudikatu)

*Itxi begiak eta irudikatu ...

Femenino eta maskulinoaren balorea

Bi lagun elkarrekin geratu dira arratsaldean eta plaza bateko banku batean eseri, beraien artean nabari da erakartzen direla eta bietako bat, musu ematera gerturatu da. Besteak, ezetz esan dio, nahiago duela harremana laguntasunean mantendu, baina, hala ere, insistitu egiten du lehenengoak.

Nola moztu egoera hau?

Maitasun erromantikoa

Pertsona bat beste bat ezagutzen hasi da eta bat batean, maite duela sentitzen du, inoiz inor maitatu ez duen modu berezian. Bere bizitzaren erdigune bilakatu du denbora gutxian, berataz hitz egitean badirudi perfektua dela eta harreman horrek betirako iraungo duela, harremana nolakoa izatea nahi duten elkarriketarik eraman ez duten arren, eta oraindik, ezagutzen ez diren arren.

Ezaguna zaizu historia hau? Nola jarraituko zenuke historiarekin, maitasun erromantikotik at?

Maskulinitatea

Lagun talde batean aurreko eguneko plana komentatzerakoan, badirudi lehian dabiltzala nor gehiago batean. Ozen hitz egin eta barre algarak darabiltzate ahoan. Ondokoek elkarriketa entzun dezaketen arren, ez dute jeisten bolumena. Espazioa guztiz beraiena da. Ni ez naiz eroso sentitzen, ez dut nire burua aurkitzen.

Gizarteak jartzen dizkigun mezuak ekarri gaituzte egoera hau normalizatzeraz. Nola eraldatu dezakegu egoera hau?

Askatasuna eta ahalduztza

Itzaletan bizitzearen sentsazio hori. Zer egin, zer esan, nola jantzi eta nolakoak izan dioten ahotsak, ozen dabilta etengabe, pantailan, kalean, etxean, institutuan... askatasuna lapurtu eta presioa sartuz. Badirudi gainerakoek aukeratzen dutela zer izan behar garen.

Nola erakutsi genezake elkarrekin horrelakoetan aurre egiteko daukagun indarra?

GAIK WEBGUNEAN

Edukiak

Aukeratutako gai bakoitzaren helburua gazteekin konektatzea da. Horretarako, hizkera arrunta erabiltzen da, post formatuan. Post horietan, gaiarekin zerikusia duten testuak eta bideoen aipamenak txertatzen dira. Monografikoek eskaintzen dituzten mezu batzuk berberak izaten dira neskentzat zein mutilentzat, eta beste batzuk, aldiz, diferenteak batzuentzat edo besteentzat, gaiari buruz gogoeta berezituak egiteko.

Web orrialdean aurreko urteetan sortutako edukiak zein aurtengo berriak aurkituko dituzue.

Metodologia

Testu bakoitzak iritzi-artikulu formatua du, eta estekak eta bideoak jasotzen dira bertan, gaiari buruz hausnartzeko eta eztabaidatzeko.

Erabiltzeko hainbat aukera eskaintzen dituzte:

- ▣ **Berdintasun teknikarientzat**, difusiorako material bezala (udal aldizkarietan argitaratzeko artikuluak, berdintasun arloarekin lankidetzan ari diren profesionalen bideratutako materia gisa) nahiz gai bakoitza lantzen duten erreferentziazko pertsonak biltzeko.
- ▣ **Irakasleentzat edo begiraleentzat** material osagarri gisa, gazteekin abiatutako prozesuetan eztabaidak abiatzeko edo horiek osatzeko tresna gisa.
- ▣ **Gazteentzat**, eztabaidatzeko eta hausnartzeko material gisa.

Baliabideak

Testu bakoitzak gai bakoitzerako informazio interesgarria eskaintzen du. Gai bakoitzean honako baliabide edo elementu hauek erabiltzen dira:

- Kolektibo feministek egindako bideoak, gaiarekin lotutako telesailak eta elkarrizketak.
- Film, dokumentalak, telesail eta film laburren gomendioak.
- Adituen, kolektibo feministen eta komunikabideen iritzi artikuluak.
- Gaiari lotutako post-a.
- Liburu gomendioak.
- Baliabide didaktikoak eta **BeldurBarik24**ko play list-arekin lotutako musika.

EGUNAK ETA GAUAK ERASO MATXISTARIK GABE GIDA

Edukiak

"Eraso sexistarik gabeko egunak eta gauak" gidaren helburua da eraso sexistak identifikatzeko laguntza-baliabide bat eskaintzea eta **gazteei**, indarkeria matxista eta sexistaren aurkako jarrera aktiboa sustatzeko helburuarekin.

Helburuak:

- Neska-mutile indarkeria matxistaren adierazpenak, arrazoiak, eraginak eta batzuentzako zein bestearentzako ondorioak azter ditzatela.
- Neska-mutilek indarkeria matxista identifikatzeko eta ekiditeko argibideak eta neurriak ezagutzea.
- Parte-hartzaileei indarkeria matxista aztertu ahal izateko elementuak eskura ematea.
- Parte-hartzaileei eraso sexista prebenitzeko eta eraso horri aurre egiteko tresnak eta gakoak ematea.
- Herrietan laguntzarako baliabideak bideratzea eraso sexistei erantzunak emateko.

Metodologia

Gida moldatu ahal izateko egokituta dago, eta udalerrri bakoitzak bere inguruko laguntza-baliabideak isla ditzake. Baliabide horrek hiru zati ditu: batetik, eraso eta egoera sexistak identifikatzen laguntzeko atal bat; bestetik, indarkeria sexistari nola erantzun jakiteko aholkuak eta proposamenak ematen dituen atal bat; eta, azkenik, indarkeria sexista jasaten ari diren pertsonei laguntzeko baliabide zerrenda bat.

MATERIAL DIDAKTIKOA

Edukiak

Hezkuntza formalera eta ez formalera zuzendutako Hezkidetzaren Tresnen bidez, indarkeria sexistaren prebentzioa sustatzeko jardueren multzo bat eskaini nahi da. Baliabide horren bidez, hiru lan ardatz hauek landu daitezke: Osasun Integralaren Sustapena, Feminismoak eta Ziberfeminismoak eta Mutilak, zer?.

Metodologia

Hezkuntza-tresnak bizipen-gogoetarako lan bat gidatzeko diseinatu dira, eta online eta aurrez aurre egiteko aukera ematen dute.

Webgunean aurkitu ditzakezue eskuragarri material didaktiko gehiagorekin batera.

Aurten, aurreko urteetan sorturiko material didaktikoak ere izengo dira eskuragarri web orrialdean. Hauek gai desberdinak oinarritzat hartuz, Beldur Barik jarrera lantzeko Fitxak eta ariketak dituzte. Hezkuntza formaleko materiala baino laburragoak dira eta hezkuntza formal zein informalean burutzeko oso egokiak.

5. PROGRAMAREN HITOAK

Atal honetan 2024an BB prozesuak abian jartzeko beharrezko informazioa partekatzen dugu: datak, plazoak, koordinaziorako irizpideak etab.

LEHIAKETA ETA DATAK

Honako hauek dira 2024ko ediozoko epeak:

- **Hasiera:** irailak 20, 8:00tan.
- **Amaiera:** azaroak 8, 23:59tan.
- **Herri bozkaketa:** azaroak 18 eta 21 bitartean.
- **TOPAKETA:** azaroaren 29 an, Amurrian?

WEBGUNE ETA SARE SOZIALAK

Atal honetan webgune eta sare sozialekin publikaziorako aurtengo irizpideak aurkezten dizkizuegu, programaren hedapenean lagundu ahal izateko eta baita zuen prozesuetarako eduki interesgarriak izateko ere.

Gaiak atala : Atal honen bidez landu eta sakontzen joateko gaien inguruko idatziak igoko ditugu.

Lehiaketa atala

- Atal honetan lehiaketari lotutako izen emateko galdetegia eta lehiaketaren oinarriak egongo dira eskuragarri.
- "Tokiko lehiaketak" azpiatalean tokiko lehiaketei buruzko informazioa argitaratuko dugu irailean zehar.
- "Bideo irabazleak" azpiatalean, sari-banaketaren ostean, bideo irabazleak igoko dira.

Topaketa atala

Atal honetako informazioa azarotik aurrera publikatuko da, bai Topaketaren programazioa, bai tailerrei buruzko informazio zehatza. Galeria azpiatalean Topaketaren argazkiak zintzilikatuko dira abenduan.

Sare sozialak

Sare sozialekin webguneko informazioa eta edukiak hedatzen ditugu, eta baita BB Jarrera duten eduki interesgarriak zabaldu ere.



6. HARREMANA

Hemen proposatu diren tresna guztiak elkarren artean konbinatu daitezke. Beldur Barik-en parte hartzeko prozesuak hasteko informazio edota aholku gehiago behar baduzu, ez izan zalantzarik eta jarri gurekin harremanetan Idazkaritza Teknikoa: **SORGINLORE GIZARTE ELKARTEA**.

Koordinazioa eta komunikazioa: Maider Sagredo Escudero

Tresna hezitzaileak eta lehiaketa : Ane Agirre Alkorta

Produkzioa eta topaketa: Ana Orozco Astigarraga

info@beldurbarik.eus

Telefona/ whatsapp: 603 918 090