

GUIDA PER LE DONNE

Le informazioni contenute in questo opuscolo hanno lo scopo di **fornire informazioni alle donne** che stanno maturando o hanno maturato la decisione di abbandonare il contesto violento e di iniziare un percorso verso l'autonomia.

A.1 Informazioni utili per iniziare un percorso di accompagnamento per l'uscita dalla violenza

Cos'è la violenza maschile contro le donne?

E' una **violazione dei diritti umani**.

E' un reato.

Si sviluppa soprattutto nelle relazioni d'intimità non equilibrate perché c'è da parte dell'uomo il **desiderio di controllo e di possesso**.

Chi agisce violenza maschile contro le donne?

- coniuge, ex coniuge
- convivente, ex convivente
- fidanzato, ex fidanzato
- altri famigliari (padre, fratello, zio, ecc.)

Devi sapere che...

- donne di tutte le appartenenze sociali e culturali subiscono violenza da persone che conoscono e amano; infatti, in Italia una donna su 3 tra i 16 e i 49 anni è vittima di violenza
- **nessuno ha il diritto di maltrattarti o di controllarti**. Ricorda che la **responsabilità della violenza è di chi la esercita** non sei tu a provocarla;
- reagire alla violenza domestica può essere difficile e può fare paura, ma molte donne - se aiutate - fanno questo passo per cominciare una vita libera dalla violenza
- guardare a quello che stai vivendo più chiaramente, cercare un sostegno e rendersi conto che in **realtà sei molto più forte di quanto pensi**, sono i primi passi da muovere
- molte donne pensano ancora che se non vengono picchiate in modo severo, non sono vittime di violenza domestica. Ciò non è vero
- **la legge riconosce anche le minacce** e il controllo esercitato con la paura come una forma di violenza
- i Centri Antiviolenza sono a tua disposizione per sostenerti in questo passo.

ALLEGATO LINEE GUIDA

Quali sono le forme della violenza?

La **violenza economica** è ogni **forma di privazione e di controllo** che tende a produrre **dipendenza economica** o ad imporre impegni economici non voluti, ad esempio:

- impedirti di lavorare
- obbligarti a lasciare il lavoro
- controllare il tuo stipendio
- controllare i tuoi estratti conto
- sequestrarti bancomat e carte di credito
- obbligarti a versare lo stipendio sul suo conto corrente
- escluderti dalla gestione economica della famiglia
- costringerti a fare debiti
- licenziarsi per non pagarti gli alimenti
- tenerti in una situazione di privazione economica continua

La **violenza fisica** è ogni **forma di intimidazione o azione** che mette a rischio l'integrità fisica. Vi sono compresi comportamenti quali:

- schiaffeggiarti
- spingerti
- darti calci, pugni
- morsicarti
- sputarti
- darti pizzicotti
- minacciarti
- tirarti i capelli
- costringerti nei movimenti
- sovrastarti fisicamente
- colpirti con oggetti o armi
- bruciarti con le sigarette
- ustionarti
- privarti di cure mediche
- privarti del sonno
- pugnalarci, ecc.
- ecc.

Lo **stalking** indica il comportamento assillante e persecutorio che molesta la vittima e la porta in stato di soggezione con l'intento di compromettere la sua serenità, di farla sentire braccata, comunque non libera.

La **violenza sessuale** è ogni forma di imposizione di rapporti e pratiche sessuali non desiderate. Vi sono compresi comportamenti quali essere insultata, umiliata o brutalizzata durante un rapporto sessuale, essere costretta ad assistere ad atti sessuali, subire un tentato stupro, subire uno stupro.

La **violenza psicologica** comprende tutti quei **comportamenti che ledono la dignità e l'identità della donna**. Sono atteggiamenti che si insinuano gradualmente nella relazione e che spesso portano la donna alla perdita dell'autostima.

Quali sono le forme della violenza domestica?

La violenza domestica, oltre al maltrattamento fisico, include la violenza psicologica (manipolare, isolare, denigrare, condizionare, ecc.), la violenza economica, la violenza sessuale.

Spesso alcune azioni non sono percepite come una forma di violenza; **i modi più comuni** sono:

- la **minaccia** di violenza e vendetta
- **rompere** gli oggetti di tua proprietà
- **fare del male** agli animali di casa
- subire rapporti sessuali non voluti, indesiderati, dolorosi o umilianti
- **accusarti** di tutte le difficoltà che si incontrano con i figli, nell'organizzazione della casa
- **privarti** dei contatti con le amiche e della rete sociale
- **privarti** dei rapporti con la tua famiglia
- **impedirti** di lavorare
- offenderti, dirti che non vali niente
- **dirti** cosa indossare e dove puoi andare o dove non puoi andare
- denigrarti, criticarti e insultarti anche davanti agli altri; ecc.

Tutto ciò può farti sentire molto sotto **stress, ansiosa e depressa** con effetti duraturi sulla tua salute

Quali potrebbero essere le conseguenze sulla tua salute?

In molte donne - oltre alle conseguenze fisiche quali ferite, lesioni, contusioni, fratture, ecc. - è stata osservata **una correlazione** tra subire cronicamente violenza domestica e i seguenti sintomi:

- **affaticamento**, mancanza di concentrazione
- **problemi ginecologici**, frequenti infezioni vaginali e delle vie urinarie, dispareunia, dolore pelvico, disfunzioni sessuali
- **mal di testa** cronico
- **complicazioni addominali e gastrointestinali**
- **dolori** al torace **atipici**
- **frequenti visite** con lamentele vaghe o sintomi senza una evidente anomalia fisiologica
- **paura**, ansia per la propria situazione e per le/i proprie/i figlie/i
- **sentimenti di vulnerabilità**, di perdita e di tradimento
- **perdita di autostima**
- **auto-colpevolizzazione**
- disperazione e **senso di impotenza**
- **ansia**, fobie ed attacchi di panico
- **disturbi del sonno**

ALLEGATO LINEE GUIDA

E i bambini?

E' importante sapere che...

Sappi che i tuoi figli **subiscono violenza assistita** quando tu subisci violenza e loro sono testimoni involontari di questi atti oppure quando loro ne sono a conoscenza e ne percepiscono gli effetti. In questi casi i bambini spesso si sentono responsabili per la violenza e cercano di rendere le cose più facili per le madri non dicendo come si sentono.

Le conseguenze...

La violenza assistita **crea un grave trauma**, genera confusione nel mondo interiore dei bambini su ciò che è affetto, intimità, violenza e mina il cuore delle relazioni primarie. Potenzialmente crea danni che coinvolgono tutte le aree di funzionamento della persona (psicologica, relazionale, emotiva, cognitiva, sociale, fisica, comportamentale). Più tardi, nelle relazioni intime, i maschi hanno una maggior probabilità di essere violenti, mentre le femmine di subire violenza.

La legge punisce gli atti di violenza diretti ai minori e la violenza assistita, cioè assistere al maltrattamento della propria madre e/o familiari.

Di seguito ti indichiamo alcune delle conseguenze più comuni:

- aggressività
- impotenza/paura
- mancanza di empatia
- sfiducia/vergogna
- umiliazione/autolesionismo
- disturbi dell'alimentazione
- enuresi notturna
- - isolamento
- crudeltà verso gli animali
- ritardi nello sviluppo del linguaggio/ ritardi nello sviluppo
- scarsa coordinazione motoria
- disturbi da deficit dell'attenzione/iperattività
- rabbia (per l'ingiustizia percepita o vissuta)
- comportamenti aggressivi e controllanti (verso genitore maltrattato e fratelli)

Cosa è importante fare:

- **dovresti chiedere aiuto** per allontanarti insieme ai tuoi figli dal contesto violento
- **dovresti parlare** ai bambini e dire loro che sentirsi impauriti, arrabbiati e confusi è piuttosto normale in questa situazione
- **dovresti spiegare** che non sono loro la causa della violenza

ALLEGATO LINEE GUIDA

Se stai subendo un maltrattamento...

probabilmente **pensi che non ci siano vie di uscita**. Ti senti impotente, sei confusa, speri ancora che il tuo partner cambi, oppure ti senti in colpa pensando che in fondo sei tu a provocarlo, che non vali nulla, che sei poco attraente, ecc.

Inoltre, non avendo un lavoro **hai paura che ti vengano tolti i figli**, anche perché, come spesso ti senti dire, non sei né una buona moglie, né una buona madre.

Devi però sapere che invece **hai molte più risorse** di quanto pensi ed è da tempo che metti in atto azioni e comportamenti per proteggere te e i tuoi figli.

Non continuare a subire, pensa a ciò che funziona e a ciò che non funziona.

Fai sapere agli amici e ai familiari di cui hai fiducia cosa ti sta succedendo, anche se è imbarazzante e difficile perché è importante per la tua sicurezza. **Potrai anche sorprenderti a scoprire** quanti di loro sono disponibili ad aiutarti.

**Se stai subendo un maltrattamento e vorresti lasciarlo
chiedi aiuto**

Lasciare qualcuno che pensi a te come ad un oggetto di sua proprietà e che per questo ha il diritto di controllarti, può rivelarsi un **momento di rischio** per la tua incolumità e per quella dei tuoi figli.

E' quindi **importante rivolgersi** a chi ti può consigliare e accompagnare concretamente.

ti saranno date indicazioni sui Centri Antiviolenza e servizi presenti nella tua zona.

Qui di seguito trovi la lista dei

CENTRI ANTIVIOLENZA aderenti a D.i.Re.

rivolgiti ai **Servizi Sociali**

Chiama il **numero verde 1522**

Se hai deciso di lasciarlo, ma vivi ancora con il maltrattante...

- **Cosa stai facendo** per proteggerti?
- Sai come evitare il tuo partner quando sei a maggior rischio? Per esempio quando ha bevuto?
- Preparati una scusa e **un modo di allontanarti velocemente** se il tuo partner diventa minaccioso
- Pianifica dove puoi trovare un **posto sicuro** in emergenza e chi puoi chiamare: amici, famiglia, vicini di casa, polizia, Centro Antiviolenza;
- Assicurati che i bambini sappiano **cosa fare** in un caso di emergenza
- **Tieni a portata** del denaro e i tuoi documenti personali e quelli dei tuoi bimbi (carta identità, passaporto, tessera sanitaria, ecc.)
- **Tieni un diario** delle violenze subite, fotografa i segni di eventuali violenze e consegnale a qualcuno di fidato
- Cerca di ottenere **informazioni** sui servizi e il supporto che ti possono dare

Le parole chiave in un Centro Antiviolenza D.i.Re.

- **auto-aiuto**: donne che si sostengono a vicenda e trovano soluzioni per lottare contro la violenza maschile
- **auto-determinazione**: riacquistare autostima, riappropriarsi della propria vita e di tutte le risorse per rendersi indipendente dal controllo del partner
- **empowerment**: "rafforzarsi", riguadagnare forza personale, emotiva e psicologica per lasciare il violento o cambiare una relazione impari, se si decide di rimanere con lui. Diventare capaci di aiutarsi l'una con l'altra e motivarsi nella scelta di vivere una vita senza violenza
- **segretezza e antidiscriminazione**: ogni donna viene accolta nel massimo rispetto della segretezza senza tener conto delle differenze di età, di status, culturali o etniche
- **gratuità**: i servizi offerti dai centri Antiviolenza sono gratuiti per le donne