


**STOP
ALLA
VIOLENZA!**

QUEL CHE DEVI SAPERE



**IL
CORAGGIO
DELLE
DONNE**

A CURA DELLA RETE PER IL CONTRASTO DELLA VIOLENZA ALLE DONNE
DELLA PROVINCIA DI SONDRIO GRAZIE AL SOSTEGNO DI **REGIONE LOMBARDIA**

Violenza. Impariamo a riconoscerla.

VIOLENZA FISICA Ogni abuso contro il corpo e le proprietà personali (percosse, spintoni, lesioni, distruzione di oggetti, documenti).

VIOLENZA PSICOLOGICA Ogni abuso e mancanza di rispetto che colpisce la dignità e l'identità della persona (critiche e insulti continui, umiliazioni e apprezzamenti negativi davanti ad altri, intimidazioni, minacce).

VIOLENZA ECONOMICA Ogni forma di controllo sulla autonomia economica e sui diritti di legge (divieto di lavorare o cercare lavoro, segreto sulle entrate familiari, estorsioni di firme).

VIOLENZA SESSUALE Ogni forma di imposizione e coinvolgimento in attività sessuali non desiderate con il partner e/o con altre persone.

STALKING Ogni forma di comportamento anomalo, fastidioso e di controllo verso la persona (telefonate e lettere anonime, sms, mail assillanti, pedinamenti e appostamenti, minacce di violenza).

VIOLENZA ASSISTITA INTRAFAMILIARE Ogni atto di violenza contro un elemento della famiglia percepita da un minore (bambini che assistono a maltrattamenti sulla madre e costretti a mantenere il silenzio).

VIOLENZA SUL LAVORO Comportamento lesivo dell'integrità psico-fisica della persona nel rapporto e nel luogo lavorativo (ricatti sessuali per assunzione, avanzamento di carriera, rinnovo permesso di soggiorno, mobbing).



DEVI SAPERE CHE...

La violenza si annida soprattutto all'interno della famiglia. Non si tratta soltanto di abusi sessuali ma anche di violenze di tipo fisico o psicologico. È un tuo diritto ribellarti e denunciare qualunque sopruso, violenza e prevaricazione che sei costretta a subire.

È un tuo diritto fondamentale scegliere sempre quando, come e con chi vivere la tua vita sessuale. Il sesso deve essere consensuale. Se dici «NO» e l'altro continua a molestarti è un abuso.

Se un uomo ti tocca, molesta o abusa di te, vorrà farti sentire in colpa e ti potrà dire che sei stata tu ad averlo provocato. Queste persone sono portate a giustificare il loro comportamento e a leggere e distorcere la realtà a loro favore. Non farti ingannare: se vuoi, puoi denunciarlo! Puoi parlarne con le persone a te vicine, oppure, puoi trovare ascolto e aiuto presso un centro antiviolenza.

Potrai trovare difficoltoso il denunciare chi fa violenza su di te, potrai temere di non essere creduta. Soprattutto, quando dovrai parlare della violenza subita da parte di persone della tua famiglia, comunemente giudicate «rispettabili», o di altri uomini che ricoprono ruoli sociali di prestigio. Tuttavia, per difenderti, dovrai rompere il muro del silenzio e fidarti di persone esperte che ti potranno aiutare e che saranno accanto a te in questa battaglia.

RICORDA!

L'ASSENZA DI BOTTE E FERITE NON SIGNIFICA ASSENZA DI VIOLENZA.

LA VIOLENZA SI ANNIDA TRA PERSONE DI TUTTE LE CULTURE, NAZIONALITÀ E RELIGIONI. NON C'È DISTINZIONE.

LA VIOLENZA SI TROVA PIÙ SPESSO TRA LE PERSONE CHE CONOSCI E SI SERVE DI OMERTÀ E COMPLICITÀ PER CONTINUARE AD ESISTERE.

L'USO DELLA VIOLENZA, QUALUNQUE ESSA SIA, NON È MAI GIUSTIFICATO.

LA VIOLENZA È UN REATO.

LA RESPONSABILITÀ DELLA VIOLENZA È SEMPRE DI CHI LA COMPIE.

NON SUBIRE LA VIOLENZA, CHIEDI AIUTO.

Alcuni consigli...

- Se hai ferite e/o contusioni vai al pronto soccorso o all'ambulatorio più vicino. Puoi chiedere consiglio all'assistente sociale della tua zona, al tuo medico o al tuo farmacista.
- Se ti senti in pericolo hai il diritto di lasciare il domicilio all'insaputa del tuo compagno (anche se si tratta del così detto «tetto coniugale»), anche con i tuoi figli, per andare da amici, parenti o in un albergo. Se lasci il domicilio, ti consigliamo di segnalarlo alla polizia o ai carabinieri.
- Se vuoi essere rappresentata in giudizio per agire a tutela dei tuoi diritti, puoi usufruire del gratuito patrocinio a spese dello Stato.

Nella violenza ci dimentichiamo chi siamo.

(Mary McCarthy)

MI DICE

- Fammi vedere il telefonino!
- Guarda come sei vestita!
- Non vali nulla!
- È colpa tua!
- Sei tu che mi fai arrabbiare!
- Sei matta!
- Non lo rifarò più!
- Vai pure, tanto tornerai da me!
- Dove vuoi andare? Non hai un lavoro!
- Non rivedrai mai più i tuoi figli!
- Se te ne vai mi ammazzo!
- Ti ammazzo!

IO MI DICO

- Mi ha dato solo una sberla
- In fondo mi ha solo spinto
- Fa così perché mi vuole tanto bene... È geloso!
- È colpa mia
- Lo amo ancora
- È un buon padre
- Ha un problema e lo posso aiutare
- È l'ultima volta, la smetterà di essere così violento
- Farò di tutto per non dargli altre occasioni per arrabbiarsi
- La violenza dell'uomo è sempre esistita e non ci posso fare nulla
- I bambini non risentono della situazione
- Mi vergogno e non ne potrò mai parlare
- Non ne posso più!

IN PRATICA SUBISCO

- Insulti, ingiurie
- Umiliazioni, disprezzo, ricatti, minacce
- L'impossibilità di contattare e frequentare liberamente amici e parenti
- Limitazioni nella gestione del denaro
- Il divieto di lavorare
- Il controllo dei miei documenti di identità e di soggiorno
- Il controllo sull'uso di medicinali, sulla possibilità di usufruire di cure e sull'uso e consumo del cibo
- Il divieto di uscire, l'impossibilità di avere copia delle chiavi di casa, l'allontanamento forzato dalla mia casa
- Rapporti sessuali indesiderati e/o l'obbligo di prostituirmi
- Botte, ferite...

QUANDO HAI BISOGNO, PUOI CONTATTARE:

112 il numero unico per le emergenze

1522 il numero del Centralino Antiviolenza Nazionale

335 346178 il numero di «Il coraggio di Frida» (Centro antiviolenza)

mail: coraggiodifrida@gmail.com

Facebook: **Il Coraggio di Frida**

Distretti	Consultorio Familiare ASST	Servizi Sociali Uffici di Piano
CHIAVENNA	0343 67317	0343 37646
MORBEGNO	0342 643236	0342 610609
SONDRIO	0342 555736	0342 526283
TIRANO	0342 707314	0342 710592
BORMIO	0342 900215	0342 912321
MENAGGIO	0344 369105	-

STOP ALLA VIOLENZA!

In provincia di Sondrio esiste una rete di servizi che ti possono ascoltare, orientare, supportare, proteggere e accompagnare durante tutti i passi necessari a uscire dalla situazione di violenza.

Novembre 2016

