



CITTÀ DI
VENEZIA



Centro Donna

ASSESSORATO CITTADINANZA DELLE DONNE
E CULTURE DELLE DIFFERENZE

“No stame tocar”

STOP violenza sulle donne

La violenza contro le donne è un fenomeno sottovalutato che ancora oggi viene occultato e minimizzato.

Ci si ricorda della **violenza di genere** il 25 novembre di ogni anno nella “giornata internazionale contro la violenza sulle donne” o in occasione di gravi fatti di cronaca.

Eppure le donne che subiscono violenza sono tante e la violenza subita è quotidiana.

E per mettere in atto strumenti di contrasto alla **violenza di genere** è necessario che la società acquisisca piena consapevolezza della gravità e della tragicità del fenomeno.

Il Centro Antiviolenza del Comune

di Venezia può aiutare le donne che subiscono violenza a trovare la forza di parlarne perché non sono sole.

In questo opuscolo troverai informazioni per capire quante forme e quante conseguenze ha la violenza sulle donne e come uscirne.



Rifiuta l'abuso!

LA VIOLENZA DOMESTICA

Molto spesso l'autore di violenza è il partner della vittima o un altro familiare. La violenza domestica causa gravi sofferenze fisiche e psicologiche.

La violenza fisica



Questo è stato facile

La **violenza fisica** consiste in qualsiasi forma di aggressione e di maltrattamento contro di te, il tuo corpo, le tue cose. Può manifestarsi attraverso comportamenti attivi come: spingerti, morderti, bruciarti, colpirti con pugni, schiaffi, calci, ecc. Può manifestarsi anche at-

traverso comportamenti passivi come: non darti la possibilità di avere cure mediche, l'esporti a situazioni rischiose oppure privarti di qualcosa che ti è necessario, ad esempio i documenti o il permesso di soggiorno.

È sempre accompagnata da maltrattamenti psicologici.

La violenza psicologica

La **violenza psicologica** consiste in attacchi diretti a colpire la tua dignità personale, in forme di mancanza di rispetto nei tuoi confronti, in atteggiamenti volti a ribadire continuamente il tuo stato di subordinazione e la tua condizione di inferiorità. Questo tipo di violenze possono indurti a negare il maltrattamento, a colpevolizzarti ed a sentirti responsabile. Facciamo qualche esempio: le continue critiche, gli in-

sulti, le minacce, la denigrazione della tua persona in presenza anche di altri, il continuo controllo su ogni cosa che fai, il cercare di isolarti dai tuoi familiari e dai tuoi amici, le minacce a te, ai tuoi figli, ai tuoi parenti.

Esposta a questo tipo di violenza una donna comincia a perdere non solo l'autostima, ma anche il senso della realtà e si possono sviluppare gravi ripercussioni sul piano psicologico.

La violenza economica

La **violenza economica** consiste in forme dirette ed indirette di controllo sulla tua indipendenza economica che ti limitano o ti impediscono di disporre di denaro, fare liberamente acquisti, avere un lavoro. Spesso si aggravano nel momento in cui decidi di iniziare un percorso di uscita dalla violenza.

Esempi di violenza economica: sei ostacolata nella ricerca o il mantenimento del tuo lavoro, non ti è permesso di disporre di un conto in banca, sei esclusa dalla gestione del denaro familiare, ti viene rinfacciata ogni spesa oppure vengono fatti acquisti importanti senza chiedere il tuo parere.



La violenza non è sempre visibile

La violenza sessuale

La **violenza sessuale** consiste in qualsiasi imposizione di coinvolgimento in attività e/o rapporti sessuali senza il tuo consenso sia all'interno che all'esterno della coppia.

Spesso la violenza sessuale comporta aggressioni fisiche quali lo stupro, il tentativo di stupro, lo stupro di gruppo in cui vieni costretta ad avere rapporti sessuali con più persone estranee o con un amico, un parente, un collega, che non accettano il tuo rifiuto.

Esempi:

rapporti sessuali forzati, costrizioni a guardare o utilizzare materiale pornografico, richieste di rapporti sessuali implicite o esplicite, ricatti a seguito di rifiuti.

Sono comprese in questo tipo di violenza anche pratiche tradizionali che recano danno alle donne e alle bambine come: matrimoni e convivenze forzate (incluso il matrimonio di minori), mutilazioni genitali, visite per verificare la verginità, prostituzione forzata e traffico di persone.

L'abuso sessuale intrafamiliare è un'ulteriore forma di violenza sessuale: viene commessa quando un familiare ti costringe a partecipare a rapporti sessuali o a guardarli mentre li realizza.

Le molestie sessuali consistono in comportamenti indesiderati di natura sessuale o basati sul sesso, che offendono la dignità delle donne.

Molte donne maltrattate affermano di essersi ritrovate coinvolte senza accorgersene. La violenza sessuale spesso

inizia quando il partner percepisce di poter controllare la donna e che lei sta diventando in qualche misura dipendente da lui.

La violenza diventa particolarmente grave quando l'aggressore sente che sta perdendo questo controllo e non riesce a tollerare che la donna si liberi dal suo dominio, come quando, ad esempio, è la donna che decide di separarsi.

Le aggressioni tendono a continuare dopo la separazione. Anche se meno frequenti, ma di solito più gravi e pericolose sia sul piano fisico che su quello psicologico. Di fatto la maggior parte degli omicidi si produce in circostanze di separazione e di rottura.



IL CICLO DELLA VIOLENZA DOMESTICA

Una volta che è apparso un episodio di violenza, la cosa più probabile è che torni a ripetersi.

La teoria del “ciclo della violenza”, elaborata dalla psicologa americana Walker, spiega quello che succede nella gran parte dei casi.

Identifica tre fasi cicliche che descrivono il comportamento violento e di controllo del maltrattante.

La prima fase: l' “Accumulo della tensione”

In questa fase si verificano episodi come **aggressioni psicologiche, cambi repentini e imprevisi di stati d'animo, atteggiamenti di controllo sempre più stretti.**

La donna in questa fase cerca di calmare il partner per evitare un'escalation di

violenze: tende quindi a non reagire e ad assecondare i suoi comportamenti. Il maltrattante, di fronte all'apparente accettazione passiva della donna, si convince che la violenza è una forma efficace per ottenere ciò che lui vuole.

La seconda fase: l' “Esplosione”

Questa fase si distingue dalla precedente per l'**assenza di controllo** negli atti da parte del maltrattante, qui si producono nella vittima i danni maggiori che possono arrivare anche a causarne la morte.

La donna in questa fase cerca delle strategie di difesa, chiamando la Polizia, andando all'ospedale o scappando. Solitamente la durata di questa fase è breve: statisticamente da due a ventiquattro ore.

“Delle 127 donne che hanno perso la vita nel 2010, 114 sono state uccise da componenti della famiglia, di cui 68 erano partner della vittima, mentre 29 ex partner.”

La terza fase: la “Riconciliazione”

Riconciliazione o luna di miele: in questa fase il maltrattante si pente e chiede perdono, promettendo che non accadrà più. Si comporta in modo diverso, è molto più dolce e romantico e promette che si saprà controllare. L'aggressore di solito **nega la propria**

responsabilità attribuendola a fattori esterni, allo stress, a comportamenti provocati dalla donna o all'uso di alcool, rifiutando qualsiasi possibilità di aiuto esterno. Questa fase è la causa della difficoltà emotiva della donna ad interrompere la relazione.

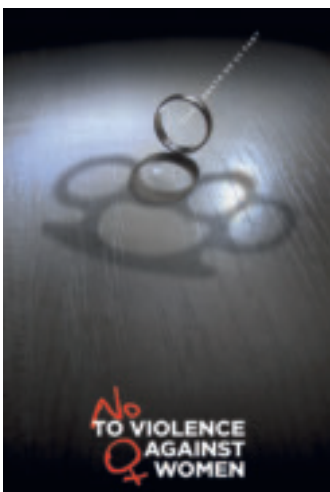
La calma all'interno della coppia non dura molto ma è sufficiente per rinforzare nella donna l'illusione che il partner possa cambiare.

Lo Stalking

La **violenza psicologica** può manifestarsi tramite vere e proprie persecuzioni e molestie assillanti che hanno lo scopo di indurti ad uno stato di allerta, di stress psicologico.

Telefonate continue ad ogni ora del giorno e della notte, sms, continue visite, e-mail, pedinamenti, irruzioni sul lavoro fino ad arrivare a delle proprie e vere minacce.

Comunemente conosciuto con il termine *stalking* (appostarsi) questo comportamento è attivato non solo da sconosciuti, ma anche da familiari solitamente



Finché morte non ci separi

mossi dal risentimento, dalla paura di perdere la relazione.

Per aiutarti a prevenire e a difenderti dallo stalking questi possono essere degli utili consigli:

- ◆ interrompere qualsiasi tipo di contatto e di risposta alle sollecitazioni e alle richieste dell'aggressore;

- ◆ attivare un secondo numero di telefono;

- ◆ variare i tempi e gli itinerari che normalmente si percorrono per raggiungere il posto di lavoro ed altri luoghi;

- ◆ chiedere aiuto ad un Centro Antiviolenza o alle Forze dell'Ordine.

LE BAMBINE E I BAMBINI TESTIMONI DI VIOLENZA

I bambini e le bambine che hanno assistito a scene di violenza spesso denotano problemi di salute e di comportamenti tra cui disturbi del peso, dell'alimentazione, del sonno; possono anche cercare di fuggire.

Un'altra grave conseguenza della violenza assistita può essere la tra-

smissione intergenerazionale della violenza: **quando ci si abitua alla violenza come modalità "normale" di affrontare i problemi si arriva anche a pensare che sia "normale" subire comportamenti violenti e imporre la propria volontà con la violenza.**

Se hai notato che:

- **tuo figlio o tua figlia** durante le scene violente si è "messo/a in mezzo" ed ha cercato di difenderti;

- **tuo figlio o tua figlia** forse non dorme tranquillo/a, ha incubi ricorrenti ed ha ricominciato a fare la pipì a letto;

- **tuo figlio o tua figlia** spesso è agitato/a ed ha paura a rimanere da solo/a;

allora **devi sapere che questi comportamenti, queste paure, con queste ansosce** possono essere conseguenze della violenza assistita: parlane con le operatrici del Centro Antiviolenza.



COSA FARE IN CASO DI VIOLENZA

Si crede solitamente che la violenza colpisca “donne fragili”, vittime passive. Sopportare la violenza richiede invece molta forza, quella stessa forza che molte donne a causa della violenza stessa, non riconoscono più di avere. È il primo effetto della violenza: ti svuota dentro e ti rende incapace di chiedere aiuto.



Se sei stata vittima di violenza:

1. **NON:**

- ✓ ***pensare di aver sbagliato tu qualcosa*** e che sia giustificabile chi ha abusato di te. Non dimenticare mai che la violenza è un crimine e la colpa è di chi la esercita, non di chi la subisce;
- ✓ ***essere preoccupata per lui*** e per quello che gli può succedere;
- ✓ ***pensare di essere l'unica a trovarti in questa situazione*** e di non aver nessuna via di uscita. La strada da percorrere c'è ed è possibile;
- ✓ ***essere arrabbiata con te stessa;***
- ✓ ***sopportare per il bene della famiglia,*** perché così ti è stato detto da qualcuno.

2. **Può succederti di:**

- ✓ ***vergognarti per quanto ti è accaduto.*** È invece importante che ne parli con qualcuno, specie se competente. È il primo passo per interrompere la violenza;
- ✓ ***pensare di non potere più avere una vita “normale” e invece la tua vita può cambiare!***
- ✓ ***sentirti sola: non è così!*** Nei Centri Antiviolenza troverai delle operatrici che potranno aiutarti a parlarne e a uscirne e la garanzia di riservatezza, professionalità e gratuità negli interventi.

Ricordati che tu non sei un problema; tu hai un problema.

Se sei stata vittima di violenza in famiglia:

- ✓ **non lasciarti sopraffare dalla paura** per te e per i tuoi figli.
Ci sono vari tipi di percorsi che ti verranno prospettati: sarai tu con i tuoi figli a decidere se e quali intraprendere;
- ✓ ricordati che **proteggere te stessa ed i tuoi figli dalla violenza** è indispensabile.
Il vero rischio è non prendere una decisione.
Nulla cambia, se non ti attivi;
- ✓ al contrario, è molto facile che **la situazione peggiori e che le violenze continuino**, anzi aumentino.

In caso di violenza sessuale:

- ✓ forse lui ha detto che lo volevi anche tu;
- ✓ forse ti ha detto che sei stata tu a provocarlo;
- ✓ forse ritiene che non è stata violenza perché non ha usato la forza, né ti ha costretta con le armi.

La violenza rappresenta un modo per affermare la sua forza.

In caso di abuso in famiglia:

- ✓ forse lui ti ha ripetuto che questo accade in tutte le famiglie;
- ✓ forse ha approfittato dell'assenza di tua madre;
- ✓ forse ti ha fatto promettere di mantenere il segreto.

Ti ha convinta che, parlando, farai soffrire le persone a cui vuoi bene.

Chi abusa sessualmente utilizza queste modalità per creare il clima e le condizioni in cui mettere in atto i propri comportamenti violenti.

La **regola fondamentale** dell'intera famiglia in cui avviene l'abuso è **il segreto**.

I componenti della famiglia talvolta “non vedono”, nel tentativo di **cancellare** l'accaduto ed **eliminare** così la profonda sofferenza che ne deriva.

Talvolta, le madri che subiscono violenza sono donne che, a loro volta, **hanno subito abusi sessuali** o **hanno conosciuto la violenza nella famiglia d'origine**.

ALCUNI INDICATORI DI VIOLENZA

Indicatori psicologici:

stati d'ansia, stress, attacchi di panico, depressione, perdita di autostima, autocolpevolizzazione.

Indicatori comportamentali:

ritardi o assenze dal lavoro, agitazione esagerata per l'assenza da casa, racconti incongruenti sulle ferite, isolamento sociale.

Indicatori fisici:

contusioni, bruciature, lividi, fratture, occhi neri, aborti spontanei, ecc.

Se una donna subisce violenza:

- ✓ In caso di reale pericolo non metterti in pericolo anche tu, ma chiama le forze dell'ordine.
 - ✓ **Se assisti** ad un episodio di violenza di qualsiasi genere: non tacere, non dimenticare, non pensare non sono affari miei;
 - ✓ **Se ascolti** confidenze su violenze fisiche, psicologiche, ecc. non credere di poter risolvere tu la situazione;
 - ✓ **Se vedi** segni sul corpo della donna, **se ti dice** che ha avuto un incidente non minimizzare e non pensare che siano solo le tue fantasie, ipotesi o preoccupazioni eccessive;
 - ✓ **Falle capire** che lei è protagonista della sua vita, della sua felicità e che potrà farcela.
- Esiste un solo modo per sapere se una donna subisce violenza: CHIEDIGLIELO.**
- Con calma e tranquillità, trovando il modo, il tempo, il luogo adatto.
- È importante cercare di restituire autostima e non avere un atteggiamento giudicante.
- Non spingerla a fare ciò che non si sente di fare al momento, ma offri il tuo supporto alle sue scelte, **ascoltandole e valorizzandole.**

Imparare a riconoscere i segnali della violenza:

- Sei in una situazione a rischio di violenza o di pericolo **quando** il tuo compagno, fidanzato, marito, amante, partner:
- ti chiede di rinunciare ai tuoi sogni;
 - considera i suoi progetti più importanti dei tuoi;
 - usa un linguaggio offensivo nei confronti dei tuoi familiari ed amici;
 - ti denigra o non ti rispetta in pubblico;
 - cerca di isolarti dai tuoi familiari;
 - ti accorgi di episodi illogici di violenza nel bel mezzo di una situazione giocosa;
 - si comporta come se non fosse successo nulla dopo un episodio di violenza;
 - ti rimprovera per quello che è successo e minimizza la sua violenza;
 - dimostra una gelosia immotivata;
 - controlla ogni tuo movimento;
 - maltratta gli animali.

USCIRE DALLA VIOLENZA È POSSIBILE

Affrontare le situazioni di violenza è estremamente complesso, ma uscire dalla violenza si può.

Se hai vissuto situazioni di questo tipo hai bisogno che qualcuno ti ascolti, ti comprenda e ti creda.

USCIRE DALLA VIOLENZA È POSSIBILE

Questi sono i primi passi che puoi iniziare a fare da te:

Ammetti che stai vivendo una situazione di violenza;

Accetta le tue paure e le tue ansie.

Non sei colpevole e non devi vergognartene. La vittima sei tu e la violenza che ti ha colpita è un reato grave;

Puoi uscirne, non demoralizzarti e sii fiduciosa;

Rivolgiti al Centro Antiviolenza più vicino.

Lì troverai persone competenti con cui parlare e con cui potrai progettare un percorso di uscita dalla situazione di violenza.

TI PUÒ ESSERE DI AIUTO SAPERE CHE ...

① È possibile **denunciare una violenza fino a tre mesi dal suo accadimento**. È sufficiente presentarsi presso il Commissariato di Polizia, oppure presso la Stazione dei Carabinieri più vicina, possibilmente con il referto del pronto soccorso che attesta l'avvenuta violenza.



① È bene che ti faccia **sempre visitare dopo un episodio di violenza dal personale sanitario**, se non vuoi andare al Pronto soccorso, rivolgiti al tuo medico curante, potresti avere delle lesioni importanti e non saperlo. Meglio non rischiare.

① È possibile **allontanare da casa il coniuge o altro convivente**: se la sua condotta è giudicata pericolosa per l'integrità fisica o morale o per la libertà dell'altro coniuge o convivente o dei suoi prossimi congiunti, su ordine cautelare del giudice possono essere applicate misure di protezione sociale.

① È possibile **concordare con i servizi preposti il tuo allontanamento** da casa in emergenza oppure programmandolo.

① **Esiste il Patrocinio Legale Gratuito per le donne maltrattate.**

Viene applicato a favore di donne che non dispongono di sufficienti mezzi economici, pertanto ti è consentito di essere seguita da un avvocato anche se non hai la possibilità economica di potertene permettere uno.

SE DECIDI DI LASCIARE IL TUO COMPAGNO

È necessario adottare un piano di sicurezza da mettere in atto non appena ti senti in pericolo per garantire la fuga nel modo più sicuro e veloce possibile.

Ricorda di:

- ⇒ tenere sempre a portata di mano **una valigetta con dei vestiti**;
- ⇒ verificare se hai **qualcuno che ti possa ospitare** nei casi di emergenza;
- ⇒ procurarti **copia delle chiavi** di casa e della macchina;
- ⇒ avere con te **i tuoi documenti** o almeno la fotocopia di (carta d'identità, codice fiscale, permesso di soggiorno, patente e libretto della macchina ...) e **quelli dei tuoi figli/e**.
- ⇒ non dimenticare di portare dei **soldi** con te, oppure il **bancomat** o la **carta di credito**.



E vissero felici e contenti

Le foto **“No to violence against women”** provengono dalla campagna contro la violenza sulle donne promossa dall’**Organizzazione delle Nazioni Unite**.

SOMMARIO

La violenza domestica	2
Il ciclo della violenza domestica	5
Le bambine e i bambini testimoni di violenza	7
Cosa fare in caso di violenza	8
Alcuni indicatori di violenza	10
Ti può essere di aiuto sapere che ...	12
Se decidi di lasciare il tuo compagno	13
Fonti	15
Il Centro Antiviolenza del Comune di Venezia	16

“No stame tocar”

Publicazione del **Centro Antiviolenza** del Comune di Venezia
Testo a cura di **Lucia Carraro**
Gennaio 2013

Assessora alla Cittadinanza delle
Donne e Culture delle differenze

Tiziana Agostini

Direttore Attività e Produzioni
Culturali, dello Spettacolo
e della Comunicazione

Roberto Ellero

Dirigente Produzioni Culturali

Angela Fiorella

Responsabile del Servizio
Cittadinanza delle Donne
e Culture delle differenze

Gabriela Camozzi



Potresti vivere senza il suo sorriso?

Fonti

- http://video.unita.it/immagini/cronaca/Campagna_contro_la_violenza_sulle_donne_promossa_da_l_Unit_.399/
- <http://www.viviviagrande.net/?p=8479>
- <http://www.mediapolitika.com/wordpress/archivio/archives/10055>
- <http://bgreport.org/?p=5246>
- <http://www.antiviolenzadonna.it>
- <http://espresso.repubblica.it/dettaglio/va-di-moda-uccidere-le-donne/2-dell'08/07/2012> - "Va di moda uccidere le donne - l'Espresso"

IL CENTRO ANTIVIOLENZA DEL COMUNE DI VENEZIA

Lo scopo principale dei Centri Antiviolenza è quello di **intervenire per proteggere e sostenere le donne vittime di violenza ed i loro figli.**

Il Centro Antiviolenza del Comune di Venezia è attivo dal 1994.

In esso opera un'équipe composta da professioniste che offrono accoglienza alle donne vittime di violenza e di maltrattamenti.

Il Centro sostiene la donna nel percorso di uscita dalla violenza attraverso, informazioni, ascolto, accoglienza, se necessario, ospitandola nelle caserifugio. Inoltre delle avvocate messe a disposizione dal Centro Donna, possono dare informazioni legali.

Viene concordato con la donna un progetto di uscita dalla situazione di violenza.

**Il Centro Antiviolenza del Comune di Venezia
si trova a MESTRE in Viale Garibaldi, n. 155/A
all'interno del Centro Donna.**

Puoi chiamare i seguenti numeri:

041 2690610 oppure 041 2690612 oppure 041 2690614 oppure 041 5349215

o scrivere al seguente indirizzo di posta:

centro.antiviolenza@comune.venezia.it

È aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00.

www.comune.venezia.it/c-donna

Negli orari di chiusura del Centro puoi chiamare il numero verde
“Antiviolenza Donna”: 1 5 2 2

Attivo 24 ore su 24 per 365 giorni all'anno - gratuito da rete fissa e mobile
Multilingue

Chiedi di parlare con una operatrice del Centro Antiviolenza
del Comune di Venezia
