

IMPARARE A RICONOSCERE LA VIOLENZA E VINCERLA

Piccolo vademecum per donne in difficoltà

Le volontarie di A.I.D.A. raccontano....

Nel corso di questi anni sono state accolte, ascoltate e sostenute a Cremona decine di donne; il fenomeno della violenza alle donne è considerevole e in forte aumento anche sul nostro territorio, come dimostrano i numerosi fatti di cronaca attuale.

La violenza subita dal partner, marito, fidanzato o padre è la prima causa di morte per le donne di età compresa tra i 16 e i 35 anni, in Italia e in Europa.

L'Associazione di Volontariato AIDA (Associazione Incontro Donne Antiviolenza) opera a Cremona dal 2001 con la finalità di prevenire la violenza alle donne e sui minori e diffondere la cultura del rispetto della persona.

A.I.D.A. onlus, tramite l'attività gratuita di volontarie, accoglie e sostiene le donne vittime di violenza e maltrattamenti fisici, psicologici, economici in famiglia e nella società; fornisce consulenza psicologica e legale, accompagna le donne presso le strutture territoriali nel rispetto della riservatezza e dell'anonimato.

COME RICONOSCERE LA VIOLENZA

Le diverse manifestazioni di violenza:

Violenza fisica: ogni forma di violenza con il corpo e al corpo espressa con CALCI, PUGNI, MORSI, SCHIAFFI, SPINTE, USTIONI.

Violenza psicologica: ogni forma di violenza e mancanza di rispetto che generano PAURA, ANSIA, PERDITA DI AUTOSTIMA, AUTOCOLPEVOLEZZAZIONE, DEPRESSIONE, IMMAGINE SVALORIZZATA DEL PROPRIO CORPO, FORTE SENSO DI VERGOGNA, PAURA DI PARLARE DELLE VIOLENZE SUBITE.

Violenza economica: ogni forma di CONTROLLO DELL'AUTONOMIA ECONOMICA, RICATTI, DIPENDENZA ECONOMICA

Molestie sessuali: BATTUTE E PRESE IN GIRO A SFONDO SESSUALE, ESIBIZIONISMO, TELEFONATE OSCENE, PROPOSTE INSISTENTI O RICATTATORE DI RAPPORTI SESSUALI NON VOLUTI, PALPEGGIAMENTI E TOCCAMENTI A SFONDO SESSUALE. Si tratta di comportamenti a sfondo sessuale di diversa natura si verificano generalmente in luoghi pubblici o in luoghi di lavoro che sono degradanti, umilianti e sgraditi per chi li subisce.

Violenza sessuale: ogni forma di COSTRIZIONE AD ATTI SESSUALI NON CONSENZIENTI, ottenuti con MINACCE, FORZA, VIOLENZA, RICATTI.

Stalking TELEFONATE CONTINUE, PEDINAMENTI, INSULTI, UTILIZZO DI AMICI E PARENTI PER CONTROLLARE O MOLESTARE, INTRUSIONI NELLA VITA PRIVATA E NEL LAVORO è una vera e propria persecuzione che si protrae nel tempo, fa sentire la vittima in uno stato di tensione e di pericolo costante. Spesso avviene al termine di una relazione o nei casi di attenzioni non ricambiate.

EFFETTI DELLA VIOLENZA

Le donne che subiscono violenza reagiscono in modo diverso ai maltrattamenti ma TUTTE conoscono il dolore dell'isolamento e dell'indifferenza sociale che da sempre circondano questo fenomeno.

Conoscere le conseguenze dell'abuso aiuta a combatterlo e a capire perché le vittime si comportano o reagiscono in un certo modo: **NEGANDO IL PROBLEMA, SOPPORTANDO LE BOTTE PER "AMORE", PENSANDO CHE LUI POSSA CAMBIARE, SENTIRSI INDISPENSABILI, CREDERE DI SALVARE LA FAMIGLIA.**

STEREOTIPI E LUOGHI COMUNI

Le donne sono più a rischio di violenza da parte di uomini sconosciuti...

non è vero

Gli aggressori delle donne sono in maggior numero i loro partners, gli ex partners, altri uomini conosciuti: " amici", colleghi, insegnanti, vicini di casa

La violenza colpisce solo donne fragili...

non è vero

Tocca qualunque donna, ma possono essere vittime più facili le donne che non hanno fiducia nelle proprie risorse e non si stimano

La violenza sessuale è conseguenza di atteggiamenti provocanti o di comportamenti poco prudenti delle donne...

non è vero

Qualunque sia la condotta di una donna, la violenza su di lei non è mai giustificabile

La violenza è presente fra le classi più povere o culturalmente e socialmente svantaggiate...

non è vero

La violenza sulle donne è un fenomeno trasversale che interessa ogni stato sociale, economico culturale, senza differenze di razza, di religione o di età

La violenza è causata dall'assunzione di alcool o droghe...

non è vero

La percentuale di maltrattatori che usano alcool e droghe o che hanno disturbi psichici è pari al 20% circa.

Alle donne che subiscono violenza domestica "piace" essere picchiate, altrimenti se ne andrebbero di casa...

non è vero

La paura, la dipendenza economica, l'isolamento, la mancanza di alloggio, la riprovazione sociale, spesso da parte della stessa famiglia di origine sono alcuni dei numerosi fatti che rendono difficile per le donne interrompere la situazione di violenza.

La violenza domestica è causata da una momentanea perdita di controllo...

non è vero

Il concetto di perdita di controllo non è corretto, in quanto le aggressioni sono spesso premeditate, ripetute nel tempo. Gli aggressori seguono un loro disegno nel quale si ritengono giustificati dal comportamento della donna

La violenza deve trovare soluzione tra le pareti domestiche...

non è vero

La soluzione la si può trovare attraverso una presa di coscienza della donna che, divenuta consapevole del problema, chiede aiuto e inizia il suo cammino supportata da persone esperte.

COME USCIRE DALLA VIOLENZA

I passi che aiutano ad uscire dalla violenza:

- Riconoscere di vivere una situazione di violenza
- Rendersi conto che la violenza non è mai giustificabile
- Ammettere il proprio disagio interiore
- Capire che chi subisce violenza non è mai responsabile dei soprusi subiti
- Superare la paura e l'imbarazzo di essere giudicati
- Comprendere che parlarne è l'unico modo per uscirne
- Rivolgersi ai Centri Antiviolenza

SE TE NE VAI DI CASA, RICORDATI....

- ✓ di raccogliere i documenti indispensabili per te e per i tuoi figli: **carta d'identità, patente, passaporto, libretto sanitario e cartelle mediche, titoli di studio, libretto di lavoro, indirizzi e numeri di telefono, dichiarazione dei redditi, eventuali denunce di maltrattamento, eventuale certificazione medica di supporto.**
- ✓ se possiedi un conto corrente, titoli a te intestati, porta con te **il libretto assegni, la tessera bancomat e i certificati di deposito.**
- ✓ se hai un conto o dei titoli contestati col marito o col convivente apri un conto corrente e un deposito titoli a tuo nome in una banca diversa, trasferendo su di esso l'ammontare che ti spetta.
- ✓ metti al sicuro il guardaroba, le cose di valore e quelle che ti stanno più a cuore.
- ✓ comunica ai Carabinieri o alla Polizia che ti allontani da casa per motivi di "sicurezza" ed eventualmente che porti con te i figli minori, rendi loro noto l'indirizzo del tuo nuovo domicilio. **Questo atto non è una denuncia nei confronti del partner, ma di tutela nel caso di denuncia per sottrazione di minori.**