



Violenza contro le donne.
Non farti stropicciare, agisci.



Telefono Donna Lecco - Onlus



L'altra metà del cielo
Telefono Donna di Merate



In questi ultimi anni molti, troppi sono stati i femminicidi e la violenza sulle donne purtroppo è sempre più diffusa. Anche sul territorio lombardo, nella realtà a noi vicina, il numero delle donne vittime di violenza che si rivolgono ai centri antiviolenza è aumentato nel corso degli ultimi anni. Con questa pubblicazione intendiamo colmare questa lacuna, attraverso la realizzazione di una guida pratica e di facile consultazione per tutti coloro (donne, operatori sociali, forze dell'ordine, medici ecc.) che, nella nostra provincia, si trovano ad affrontare i temi della violenza e del maltrattamento.

La realizzazione di questa guida è stata eseguita "a più mani", hanno infatti collaborato le due associazioni del lecchese che da ormai molti anni sono attive nell'ambito del contrasto alla violenza contro le donne, l'Associazione l'Altra Metà del Cielo - Telefono Donna di Merate e Telefono Donna di Lecco, in collaborazione con esperti del settore e supportate dalla rete degli enti pubblici attiva in quest'ambito, quali l'Azienda Speciale Retesalute, gli Ambiti Distrettuali di Lecco e Bellano, tutti sottoscrittori del "Protocollo d'intesa per l'istituzione di una rete a sostegno delle donne vittime di maltrattamento e violenza". È stata inoltre coinvolta la Consigliera di Parità della provincia di Lecco, in qualità del suo ruolo di tutela e lotta contro le discriminazioni da un lato e di promozione attiva dall'altro.

Attraverso la realizzazione di questa pubblicazione intendiamo offrire alle donne maltrattate o vittime di violenza elementi utili per riconoscere la violenza, per comprendere il proprio sentire, trovare informazioni, sapere a chi possono rivolgersi e che tipo di sostegno possono ricevere.

Per tutti coloro che entrano in contatto con questo fenomeno, risulta spesso difficile capire il livello di violenza di fronte al quale si trovano presenti e quali comportamenti attuare in queste situazioni. Attraverso il vademecum potranno ottenere indicazioni su come affrontare l'argomento con la donna vittima, oltre che indicazioni relative a chi rivolgersi per richiedere aiuto.

Un supporto pratico e funzionale che li aiuti a comprendere le risorse che si possono mettere in atto di fronte a una donna vittima di violenza.

Confidiamo che attraverso l'informazione e le azioni sinergiche messe in campo dai vari soggetti sia pubblici che privati si possa, in un prossimo futuro, offrire a tutte le donne, in ogni momento della loro vita, un mondo migliore senza violenza.

Violenza contro le donne: questa s...conosciuta.

**La Presidente
dell'associazione L'Altra Metà del Cielo - Telefono Donna di Merate**



“Il maltrattamento di genere è forse la violazione dei diritti umani più vergognosa. Essa non conosce confini, né geografia, cultura o ricchezza. Fin tanto che continuerà, non potremo pretendere di aver compiuto dei reali progressi verso l’uguaglianza, lo sviluppo, la pace.”

Kofi Annan

*Segretario Generale
delle Nazioni Unite
(Congresso ONU1998)*

Attorno alla violenza sulle donne aleggiavano e persistono ancora pregiudizi e stereotipi che allontanano la comprensione di questa piaga sociale, diffusa in modo omogeneo e trasversale rispetto alle culture, le etnie, i gradi di istruzione, le fasce di reddito e di età. Possiamo affermare dunque, che questo fenomeno sociale appartiene più alla normalità che alla patologia.

La maggior parte dei casi di violenza

sulle donne, statisticamente rilevato, avviene nell’ambito domestico, paradossalmente il luogo che dovrebbe evocare sicurezza, amore, protezione; la violenza è spesso perpetrata quindi proprio dal partner, fidanzato, marito o convivente; infatti, da una statistica diffusa dal Ministero delle Pari Opportunità, risulta che in Italia, ogni tre morti violente, una riguarda donne uccise proprio dal partner.

Ultimamente, di violenza domesti-

Violenza contro le donne: il silenzio è la ferita più grave.

ca se ne parla in modo più assiduo, anche perché scandita proprio dagli episodi che riescono ad affiorare e raggiungere l'opinione pubblica, rompendo quel muro di omertà che cela questi fatti. In virtù di questo omertoso silenzio, le statistiche che parlano di violenza sulle donne, sono notevolmente sottostimate.

Leggendo i dati di una ricerca condotta dall'ISTAT, nel 2010, su un campione di 25.000 donne, solo

l'8,4% degli stupri viene denunciato e nel 93,8%, la violenza subita è intrafamiliare. Il dato grave e preoccupante è che il 33,9% delle donne che subiscono violenza dal partner e il 24% di quelle che l'hanno subita per mano di un "non partner", non denuncia la violenza subita.

Purtroppo, il silenzio che avvolge questi atti, non aiuta a comprendere le dimensioni effettive di questo devastante fenomeno sociale.

Rompere lo schema della violenza si può, si deve.

Violenza fisica:

Ogni forma di violenza contro la persona fisica o le sue proprietà.

Violenza psicologica:

Ogni abuso e mancanza di rispetto che lede l'identità della donna.

Violenza economica:

Ogni forma di controllo sull'autonomia economica della donna.

Violenza sessuale:

Ogni forma di coinvolgimento in attività sessuali, senza il consenso della donna.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la "violenza contro le donne" come "l'uso intenzionale della forza fisica o del potere, minacciato o reale, contro sé stessi, altre persone o contro un gruppo o una comunità, da cui conseguono o da cui hanno alta probabilità di conseguire lesioni, morte, danni psicologici, compromissioni nello sviluppo o deprivazioni".

La violenza di genere si manifesta attraverso il sopruso fisico, sessuale, psicologico, economico, talvolta toccandone solo uno, altre volte nello spietato mix di tutti questi aspetti. Gli episodi si ripetono nel tempo, assumendo progressi-

vamente gravità sempre maggiori.

Questo reiterato rituale "ciclo della violenza" è stato oggetto di studio da parte di Lenore E. A. Walker il quale lo ha definito come "il progressivo e rovinoso vortice in cui la donna viene inghiottita dalla violenza continuativa, sistematica e quindi ciclica da parte del partner".

Walker, ha identificato le quattro fasi nelle quali questa violenze si perpetra:

- **Fase di tensione:** la violenza non si manifesta in modo diretto ma è molto sottile e viene praticata attraverso la gestualità, gli atteggiamenti, la mimica e il tono della voce. Qualsiasi pretesto è valido per svalutare o insultare la donna.



C'è continuamente tensione e irritazione.

• **Fase di espressione della violenza:**

si manifesta con urla, insulti, minacce, deprivazioni di sonno, rottura di oggetti, prima che la donna sia aggredita fisicamente e si esprime attraverso spintoni, strette violente, schiaffi, pugni, calci, fino ad arrivare all'uso di armi o alla violenza sessuale. Spesso, è proprio in questa fase che la donna cerca coraggiosamente aiuto, per disperazione, per paura.

• **Fase di riappacificazione:** l'uomo si pente, cerca di cancellare o minimizzare il proprio comportamento, cerca di discolparsi. La donna spesso cede e si illude nel cambiamento pro-

messo dal partner.

• **Fase della luna di miele:**

l'uomo adotta un atteggiamento amorevole e gentile, è premuroso, attento e servizievole. È in questa fase che vengono ritirate le denunce. L'illusione di un rapporto cambiato e basato sul rispetto e sull'amore, presto darà nuovamente spazio alla tensione.





“Qualsiasi atto di violenza per motivi di genere che provochi o possa verosimilmente provocare danno fisico, sessuale o psicologico, comprese le minacce di violenza, la coercizione o privazione arbitraria della libertà personale, sia nella vita pubblica che privata.”

Articolo 1

Dichiarazione sull'eliminazione della violenza contro le donne - 1993

Generalmente, quando la violenza è radicata, lo schema dei cicli descritti si ripete, spesso con un bilancio sempre più pesante rispetto al precedente episodio. Con il trascorrere del tempo, il periodo di remissione diminuisce, la soglia di tolleranza della donna aumenta, fino ad arrivare ad “accettare” come consuetudine normale e giustificata la violenza subita. Quando il ciclo descritto si consolida, la violenza stessa è l'unica modalità che consente all'uomo di tornare a uno stato di calma. Mantenere viva questa situazione perversa, pone la donna e anche i suoi figli in un og-

gettivo pericolo di vita nei casi più estremi, senza sottovalutare il fatto che, nelle famiglie in cui si manifesta la violenza, anche quando i figli non subiscono maltrattamenti diretti, sono comunque esposti a pesanti sollecitazioni emotive.

Cercando di tutelare i figli, spesso le donne provano a minimizzare o nascondere la violenza subita, ma questo comportamento, non modifica il clima di tensione e sofferenza che ristagna in famiglia. Per un bambino, essere testimone di violenza ha effetti devastanti tanto quanto esserne vittima diretta.

Violenza contro le donne: conoscerla, capirla, denunciarla.

I traumi psicologici che la violenza produce si ripercuotono in tutti gli aspetti della vita della persona e delle sue relazioni.

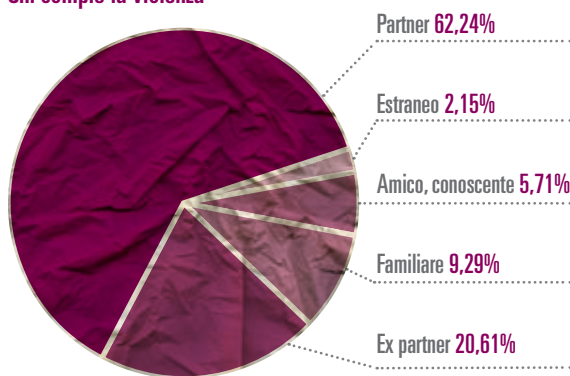
Le strategie che la donna adotta per anestetizzare il proprio dolore, in un primo momento appaiono efficaci ma, successivamente, si trasformano in ulteriore disagio e malessere.

Alcool, droghe o psicofarmaci, non solo non risolvono questo problema ma, nel tempo, indeboliscono la donna e le sue energie, necessarie per affrontare la situazione.

L'assuefazione a questo stato di cose, aumenta il potere coercitivo dell'uo-

mo sulla donna fino a legittimare il suo comportamento.

Chi compie la violenza



Fonte: D.i.Re Donne in Rete contro la violenza

Violenze in famiglia: le relazioni pericolose.

Gli uomini che ricorrono al maltrattamento e alla violenza, utilizzano la forza come modalità per affermare il loro potere. Questo comportamento tende ad inaspriarsi quando l'uomo sente minacciato il suo dominio e teme di perdere il controllo sul nucleo familiare. La violenza è quindi un modo per imporsi nella relazione con la partner e con i figli.

La violenza che l'uomo porta in famiglia è spesso ciò che queste persone hanno respirato nella loro famiglia di origine, in quanto gli schemi parentali, tendono a ripetersi. Questa analisi di fondo però non esime l'uomo dalle sue responsabilità, in quanto questa

violenza non è mai giustificabile.

Un passo fondamentale per affrontare questo problema è riconoscere il proprio comportamento violento e ammettere quindi che è frutto di un disagio interiore che ha origini antiche, cioè formate nell'ambiente familiare di origine dove questi traumi assorbiti da piccolo, hanno determinato lo schema comportamentale di riferimento nelle relazioni.

La violenza domestica produce, come ogni evento traumatico, cambiamenti profondi che a lungo termine portano a venir meno dell'equilibrio interiore. La donna che subisce violenza, ha un'im-



Suddivisione regionale delle telefonate al Numero Verde 1522 dal 1 gennaio al 30 settembre 2013

<i>Valle d'Aosta</i>	32
<i>Piemonte</i>	1.353
<i>Lombardia</i>	2.931
<i>Liguria</i>	614
<i>Veneto</i>	1.605
<i>Trentino Alto Adige</i>	140
<i>Friuli Venezia Giulia</i>	333
<i>Emilia Romagna</i>	1.294
<i>Toscana</i>	1.236
<i>Umbria</i>	297
<i>Marche</i>	519
<i>Lazio</i>	2.975
<i>Abruzzo</i>	530
<i>Molise</i>	90
<i>Campania</i>	2.455
<i>Puglia</i>	1.542
<i>Basilicata</i>	128
<i>Calabria</i>	663
<i>Sicilia</i>	1.960
<i>Sardegna</i>	785
<i>Totale Italia</i>	46.454

(la provenienza non è stata registrata in **24.972** casi)

Fonte: Dipartimento delle Pari Opportunità

magine di sè caratterizzata da un senso di impotenza ed incompetenza, dal considerarsi non meritevole di affetto, producendo così un basso livello di autostima e molta insicurezza. Il desiderio più grande è che la violenza finisca ma questo si accompagna spesso a sentimenti molto ambivalenti.

La donna può apparentemente disporre della libertà di andarsene, ma in realtà viene tenuta prigioniera dalla paura, oppure dalla mancanza di risorse o di sostegno da parte della famiglia o ancora, dalla vergogna di essere giudicati dall'esterno o di non essere credute perché il loro partner, fuori

dalla famiglia è una persona "normale", insospettabile. Ciascuna donna reagisce in modo differente, ma tutte soffrono della solitudine e dell'indifferenza sociale, alimentando dubbi e sensi di colpa.

La violenza contro le donne è un crimine ma, per questioni culturali, continua ad essere considerata, dagli individui, dalle istituzioni sociali come una questione privata: si circoscrive nella sfera privata "un crimine di ordine pubblico".



Violenza psicologica

Quando lui ti critica costantemente, ti umilia e ti rende ridicola davanti agli altri, ti insulta, ti segue, ti controlla nei tuoi spostamenti, ti impedisce di vedere i tuoi familiari, di frequentare gli amici, minaccia di far del male a te, ai tuoi figli e alla tua famiglia, ti impedisce di avere interessi tuoi, minaccia il suicidio o di farti del male.

Ci sono parole e comportamenti che possono danneggiare psicologicamente una persona, ferendola interiormente in modo grave e spesso anche in modo irreversibile.

La provocazione continua, l'offesa, la disistima, la derisione, la svalutazione, la coercizione, il ricatto, la minaccia, il silenzio, la privazione della libertà, la menzogna e il tradimento della fiducia, l'isolamento, sono alcune forme in cui si manifesta la violenza psicologica. È quindi una strategia diretta a ledere la dignità di una donna e ad indebolirla, senza spargimento di sangue.

La caratteristica fondamentale di questi comportamenti è la crudeltà esercitata dall'aggressore, il quale sa che lesioni fisiche o violenze sessuali lasciano lividi ed escoriazioni visibili nel corpo, mentre quelle psicologiche non producono ferite visibili ma dentro le persone e segnano profondamente la loro vita.

Un clima di disapprovazione continua dove qualsiasi atteggiamento o comportamento viene ritenuto sbagliato, inadatto, si insinua gradualmente tanto che la donna non si rende conto di quanto possano essere dannose per la sua individualità e la sua identità.

Maltrattamento psicologico: le ferite che non si vedono ma ci sono.

Non a caso la violenza psicologica, silenziosa ed invisibile, ma non per questo meno devastante di quella fisica, viene esercitata sulle donne per lo più in famiglia o nella coppia, da un padre, un marito o un fidanzato che, in questo modo, ribadiscono il proprio dominio e la propria superiorità.

Parole, gesti, toni allusivi, offese velate o esplicite che possono umiliare, distruggere lentamente, ma in profondità, senza sporcarsi le mani.

Questo tipo di violenza spesso prepara ed accompagna il maltrattamento fisico. La sofferenza che ne scaturisce è aggravata dal non riuscire a dare un nome

a questo comportamento, la donna si sente confusa, percepisce un malessere interiore ma non capisce perché.

I segnali di malessere si possono individuare nei disturbi del sonno, nell'irritabilità, nell'insorgenza frequente di mal di testa e cefalee, nei disturbi gastrointestinali o in un continuo stato di apprensione, di tensione costante e di ansia.

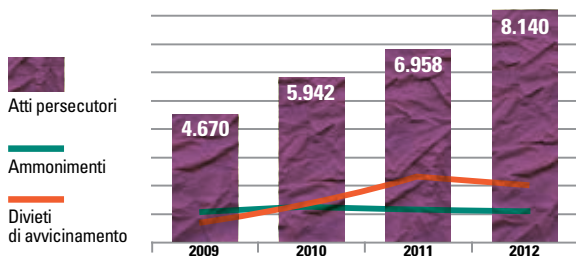
Chi maltratta tende a *rifutare* (non ascolto, non accettazione, rifiuto della partner), *isolare* (per non consentirle interazioni o relazioni con l'esterno, con la famiglia di origine, con gli amici) ed *intimorire* la propria partner.

La vita della vittima è resa un "inferno".

Stalking: quando si fanno vivi, tu non vivi.

Con il termine stalking si intende un insieme di comportamenti con i quali una persona affligge una donna con intrusioni e comunicazioni ripetute e indesiderate, al punto da provocargli ansia o paura.

Denunce delle donne e provvedimenti per allontanare chi abusa dopo l'introduzione della legge "anti-stalking"



Fonte: Dipartimento di Pubblica Sicurezza - Direzione Centrale Polizia Criminale

Queste condotte indesiderate possono essere classificate in tre tipologie:

- le comunicazioni indesiderate, che di solito sono rivolte direttamente alla vittima di stalking, ma possono consistere anche in minacce o in contatti con la famiglia, gli amici o i colleghi della vittima stessa. Lettere e telefonate sono le forme più comuni di comunicazione, ma gli stalker ricorrono spesso anche a scritti non necessariamente inviati in modo diretto alla vittima, oppure utilizzando altri mezzi come invio di sms ed e-mail.
- I contatti indesiderati, comprendono i comportamenti dello stalker diretti ad



avvicinare in qualche modo la vittima. I più diffusi sono i pedinamenti, il presentarsi alla porta dell'abitazione o gli appostamenti sotto casa, recarsi negli stessi luoghi frequentati dalla vittima o svolgere le stesse attività.

- Tra i comportamenti associati si collocano l'ordine o la cancellazione di beni e servizi a carico della vittima, al fine di danneggiarla o intimidirla. Tipiche condotte di questo tipo sono il far recapitare cibo o altri oggetti all'indirizzo della vittima a tarda notte, oppure la cancellazione di servizi quali l'elettricità o la carta di credito all'insaputa della vittima.

Nella maggior parte dei casi gli stalker sono ex-partner. In genere essi agiscono per recuperare il rapporto precedente o per vendicarsi per essere stati lasciati. Gli effetti sulla vittima di stalking sono potenzialmente devastanti: viene minato il senso di autonomia e indipendenza, facendola sentire "in trappola". Molte donne, per timore di ricevere nuove molestie, hanno paura di uscire di casa, non sono in grado di instaurare nuove relazioni e quindi sono incapaci di salvaguardare la propria quotidianità. Le conseguenze sono soprattutto disturbi d'ansia, del sonno, dell'umore, depressivi.

Stalking

Quando lui ti segue nei tuoi spostamenti, quando lui ti aspetta sotto casa, al lavoro o nei luoghi che sa che tu frequenti, quando lui ti telefona insistentemente a casa, in ufficio, sul telefonino, quando lui ti invia mail, sms o si dimostra insistente nei social media dove tu sei presente.



Violenza economica

Sabota i tuoi tentativi di lavorare o trovare un lavoro, non ti permette di avere un conto corrente personale, ti tiene all'oscuro delle entrate familiari, si è appropriato dei tuoi averi.

Per maltrattamento economico si intende ogni forma di privazione o controllo che limiti l'accesso all'autonomia economica della donna; viene esercitata ostacolando la ricerca di un lavoro, sabotando ogni tentativo che pone la donna nella condizione di poter lavorare per costruirsi una indipendenza economica, impedendole di avere un conto corrente proprio, ecc.

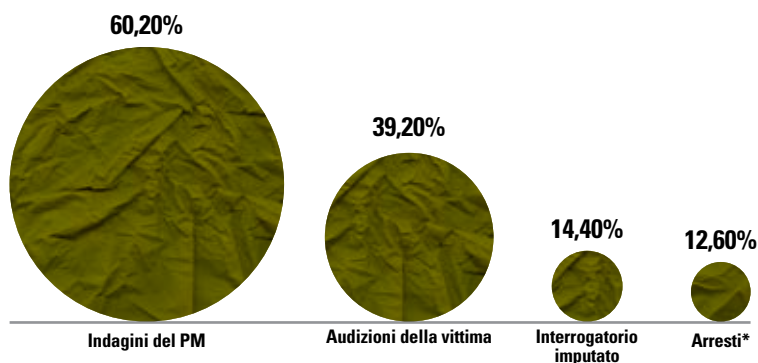
Il partner che perpetra questa violenza, spesso non contribuisce alle spese domestiche e familiari, oppure esige un rendiconto per ogni minima spesa o non dà i soldi dovuti

tenendo la donna in una situazione di privazione economica continua. Il maltrattante non fornisce informazioni relative al suo stipendio e alla situazione patrimoniale, non condivide le decisioni sul bilancio familiare, si rifiuta di pagare un congruo assegno di mantenimento o costringe la donna ad umilianti trattative per averlo, sperpera il denaro di famiglia, obbliga a firmare documenti, contratti o garanzie "in fiducia", senza fornire le informazioni rispetto ai rischi e alle procedure di rivalsa, costringe la donna a fare debiti, intesta tutti i beni a nome proprio o

Maltrattamento economico: dichiarazione di guerra alla tua indipendenza economica.

a nome dei propri familiari per im- : comuni, svuota il conto corrente, in
pedire ogni accesso legale ai beni : previsione della separazione.

Cosa succede dopo la denuncia in Italia - Fonte: progetto Wosafejeu - Istituto Carlo Cattaneo



* %sui casi in cui sarebbe stato applicabile

Maltrattamento fisico: adesso basta.

Violenza fisica

Lui ti ha spintonata, ha distrutto i mobili della tua casa, ha strappato le foto dei tuoi familiari, ha tagliato i tuoi vestiti, ha distrutto i documenti, il tuo permesso di soggiorno.

Per maltrattamento fisico si intende ogni forma di violenza che mina l'integrità fisica della donna. L'aggressione può manifestarsi attraverso spinte, tirate di capelli, morsi, schiaffi, pugni, calci, bruciate con le sigarette, privazione di cure mediche, privazione del sonno ecc.

L'aggressore può colpire con oggetti o armi provocando tagli, lacerazioni, ferite, bruciate, fratture.

La violenza spesso viene agita anche contro gli oggetti, distruggendo, ad esempio, i mobili della casa, strappando i vestiti, confiscando i documenti.

Le aggressioni sono dimostrazioni

di crudeltà, sopraffazione e abuso di potere.

La violenza sulla donna, è quasi sempre compiuta da uomini che essa conosce bene come il marito o il fidanzato.

Le conseguenze della violenza sulla salute possono essere dirette o indirette (se considerate dal punto di vista fisico o psicologico). Le conseguenze dirette di un'aggressione fisica consistono in fratture, lividi e lesioni.

Un'altra modalità attraverso la quale la violenza può compromettere la salute riguarda i comportamenti a ri-



schio: la donna abusata può smettere di mangiare, trascurare la propria salute, non effettuare i controlli sanitari necessari, o consumare troppi farmaci, fumare o eccedere nell'uso di alcol o droghe.

Le donne vittime di maltrattamenti accusano più spesso qualsiasi problema di salute rispetto alle donne che non ne subiscono.

Sul piano psicologico, conseguenze dirette di violenze fisiche possono essere rappresentate da reazioni di ansia acuta, di dissociazione, o di numbing (rallentamento e intorpidimento delle reazioni) e, nei casi più

gravi, dalla sindrome post-traumatica da stress.

Anche violenze di natura psicologica - scenate, minacce, segregazione in casa - possono scatenare gravi reazioni sul piano psicologico.

A medio e a lungo termine, la conseguenza psicologica più frequente è la depressione: numerose ricerche mostrano che le donne maltrattate dal partner hanno un rischio di depressione 4/5 volte maggiore rispetto alle altre donne.



Violenza sessuale

Imposizione nella

coppia: *il tuo partner ti impone rapporti sessuali contro il tuo desiderio, ti costringe ad utilizzare materiale pornografico, ad avere rapporti in presenza di/o con altre persone.*

Violenza sessuale da

estranei: *ti costringono a rapporti sessuali da uno o più persone. Il caso di un conoscente che non accetta che tu gli dica di no.*

Abuso sessuale in-

trafamiliare: *un tuo familiare o amico di famiglia ti ha costretto a guardare o partecipare a rapporti sessuali, ti ha coinvolto nel tempo, attraverso il gioco, in attività sessuali.*

Per violenza sessuale si intende ogni forma di coinvolgimento in attività sessuali imposte. Contrariamente a quanto si crede, la maggior parte delle violenze sessuali viene agita da persone conosciute: ex partner, amici, vicini di casa, colleghi.

Nella coppia viene esercitata quando il partner impone rapporti sessuali, quando costringe ad utilizzare materiale pornografico, quando obbliga ad avere rapporti in presenza o con altre persone.

Secondo i dati diffusi dall'Istat, nel 2010 sei milioni di donne hanno subito violenze fisiche e sessuali. La

maggior parte delle violenze accadono tra le pareti domestiche: il 69,7% degli stupri è opera del partner, il 17,4% da un conoscente e "solo" il 6,2% è invece opera di estranei. Il rischio di subire uno stupro è tanto più elevato quanto più stretta è la relazione tra autore e vittima.

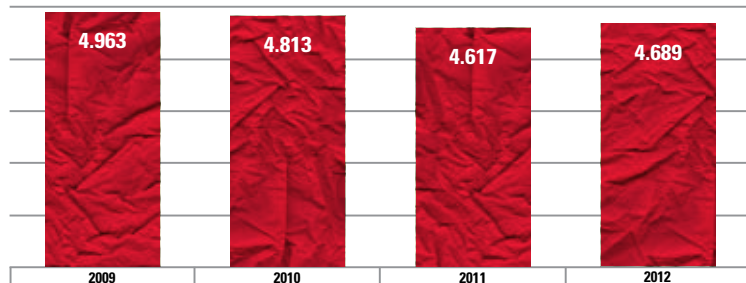
Trattandosi di una persona conosciuta in cui spesso si era riposta fiducia, è molto difficile per le donne vittime di violenze non pensare che la responsabilità sia propria e che raccontando della violenza sessuale subita, c'è il rischio di non essere credute.

La donna ha difficoltà a riconosce-

Violenza sessuale: quando il corpo del reato è il tuo.

re uno stupro coniugale (wife rape) : turalmente è considerato tenden-
in quanto permane ancora oggi, la : zialmente meno grave. Sovente è
sbagliata mentalità che faccia parte : inserito in un contesto più generale
dei "doveri coniugali" e quindi cul- : di maltrattamento reiterato.

Violenze sessuali denunciate dalle Forze di Polizia all'Autorità Giudiziaria



Fonte: Elaborazioni Istat su dati Ministero dell'interno

Chiedere aiuto: per uscire dalla violenza ed entrare nell'autostima.

Centri antiviolenza; i loro scopi

Ascoltare e aiutare le donne in difficoltà, con garanzia di anonimato e segretezza.

Trovare insieme alle donne le risorse necessarie per uscire dalla situazione di disagio (maltrattamento, violenza, stalking).

Aiutare nella ricerca di un percorso verso l'autonomia personale.

Sensibilizzare ed educare al rispetto di sé e degli altri.

Collaborare con altri centri antiviolenza.

Il maltrattamento è un fenomeno che ha effetti devastanti sulla vittima e possono riguardare le aree fondamentali della vita di un individuo: emotiva, cognitiva, somatica e comportamentale. Le pesanti conseguenze continuano anche dopo l'esperienza di violenza subita se non vengono affrontate in modo adeguato, con persone di provata competenza.

La donna vittima di violenza, generalmente è soggetta a disturbi d'ansia e del sonno tra i più frequenti, i quali innescano altri effetti quali confusione mentale, disattenzioni, somatizzazioni di varia intensità e tipologia, un problematico rapporto con il cibo,

difficoltà relazionali, depressione. Anche la sessualità è compromessa, con difficoltà che interessano le varie fasi della risposta sessuale. A questo punto, è legittimo chiedersi come mai la donna vittima di violenza non decida di allontanarsi da questa realtà sofferente o perché non denunci il partner violento. Dietro questo rassegnato comportamento ci sono molteplici e complesse motivazioni.

La "Battery Syndrome Woman", è una vera e propria sindrome che porta la donna a rimanere intrappolata nella tela della violenza. La svalorizzazione di sé stessa procede in parallelo con il



maltrattamento, l'innalzamento della soglia di tolleranza nel tempo, azzerano l'autostima. A tutto ciò si aggiungono i problemi di ordine pratico, la presenza dei figli, il costante senso di impotenza e il conseguente senso di colpa, il timore che denunciando il partner violento, questi possa scatenare ancora più rabbia e aggressività, la paura di essere giudicati. Per interrompere questa spirale di violenza è necessario innanzitutto riconoscere che si è vittima di maltrattamento senza minimizzare o giustificare, riconoscere che la tua dignità di donna non può sostenere situazioni così pesanti. Chiedere aiuto è il primo coraggioso pas-

so per riappropriarsi della propria vita. Nei Centri anti violenza, la donna trova numerose risposte e un clima di fiducia e solidarietà. Obiettivo primario di un Centro è l'accoglienza della donna maltrattata. I colloqui sono improntati su un piano di totale apertura e ricettività verso la donna e la sua storia di violenza subita; attraverso comprensione, informazione e fiducioso scambio, l'operatrice fornisce alla donna, possibili soluzioni e strategie di uscita dalla relazione violenta. Le scelte delle donne vengono sempre rispettate e mai messe in discussione e con loro, si possono prospettare diverse alternative.



Conseguenze della violenza contro le donne sulla salute

Esito non fatale

Effetti sulla salute fisica:

- Ferite (dalle lacerazioni alle fratture e danni agli organi interni)
- Gravidanza indesiderata
- Disturbi ginecologici
- Malattie sessualmente trasmesse compreso l'HIV
- Aborto spontaneo
- Disturbo infiammatorio della pelvi
- Dolore cronico della pelvi
- Emicranie
- Invalidità permanenti
- Asma
- Sindrome di irritabilità intestinale
- Comportamenti autolesionisti (tabagismo, sesso senza protezione)

In Italia esistono oltre 100 Centri anti violenza e Case delle Donne, alcuni di questi, gestiscono anche case rifugio per un'ospitalità temporanea di donne, con i propri figli. Obiettivi di un Centro anti violenza sono l'accoglienza, personale e telefonica attraverso cui si cerca di instaurare un rapporto di fiducia con la donna che ha subito violenza. Durante il colloquio telefonico è possibile ottenere ascolto, sostegno e consulenza.

Durante i primi colloqui si cerca di ricostruire la storia della violenza subita e la percezione della violenza che la donna sta vivendo. Insieme si

analizza la situazione individuando i punti critici per renderli più accessibili, esaminando con lei le possibilità di azioni anche piccole che le consentano di acquisire maggiore fiducia nella sua capacità di agire.

La metodologia di un Centro Anti violenza è quella di mettere la donna al centro della relazione con i suoi bisogni, le sue richieste i suoi tempi e di considerarla un soggetto forte, credibile e capace di fronteggiare la situazione. La garanzia dell'anonimato e della segretezza dei racconti delle donne è uno dei principali capisaldi della metodologia messa in campo

Centri antiviolenza: chiedete e vi sarà dato aiuto.

dai Centri antiviolenza.

In un Centro antiviolenza, la donna può trovare supporto adeguato per una **consulenza legale**, qualora decida di procedere con una denuncia e decidere insieme a lei le strategie migliori per affrontare la situazione. Può trovare inoltre, una **consulenza psicologica** che aiuti a ricostruire l'autostima persa, attraverso la valorizzazione della soggettività individuale.

L'emergenza viene gestita, offrendo un'ospitalità temporanea per consentire alla donna e all'operatrice di predisporre un adeguato progetto di

uscita dalla relazione violenta, per pensare, riflettere, progettare e ritrovare le forze e le risorse per iniziare una nuova vita.

Molti Centri sono impegnati anche nell'attività di formazione, sia esterna che interna. Per la formazione esterna si organizzano corsi di sensibilizzazione e informazione ad esempio ad insegnanti ed appartenenti a forze dell'ordine. Con la formazione interna si affrontano approfondimenti di argomenti che emergono durante i colloqui di accoglienza e con una costante attività di supervisione svolta da una psicoterapeuta.

Esito non fatale

Effetti sulla salute mentale:

- Stati depressivi
- Paura
- Ansietà
- Scarsa autostima
- Disfunzioni sessuali
- Disturbi dell'alimentazione
- Disturbi ossessivo-compulsivi
- Disturbi da stress post-traumatico

Esito fatale

- Suicidio
- Omicidio
- Mortalità materna
- HIV/AIDS

Fonte: "Violence Against Women" (Consultazione OMS, 1996)

La legge è dalla tua parte.

Costituzione della Repubblica Italiana

Art. 3 "Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono eguali davanti alla legge senza distinzione di sesso."

Preambolo Convenzione del Consiglio d'Europa Istanbul, 11 maggio 2011

"La violenza contro le donne è una manifestazione dei rapporti di forza storicamente diseguali tra i sessi che hanno portato alla dominazione sulle donne ed alla discriminazione nei loro confronti da parte degli uomini ed impedito la loro piena emancipazione."

Decreto Legge 14 agosto 2013 N.93

"Si intendono per violenza domestica uno o più atti gravi ovvero non episodici di violenza fisica, sessuale, psicologica o economica che si verificano all'interno della famiglia o del nucleo familiare o tra persone legate, attualmente o in passato da

un vincolo di matrimonio o da una relazione affettiva indipendentemente dal fatto che l'autore di tali atti condivide o abbia condiviso la stessa residenza con la vittima"

Legge N.66/1966

"Legge contro la violenza sessuale"

Legge N.154/2001

"Legge contro la violenza nelle relazioni familiari".

Decreto Legge N.11/2009

"Legge contro gli atti persecutori - Stalking".

Decreto Legge N.93/2013

"Legge per il contrasto della violenza di genere".

Se stai subendo atti di violenza fisica, sessuale, psicologica o economica, puoi:

- ottenere l'allontanamento urgente della persona che **TI** maltratta (coniuge, convivente, genitore, figlio) dalla casa familiare con il divieto di avvicinarsi ai luoghi abitualmente da **TE** frequentati (posto di lavoro, scuola dei figli) (**art. 384 bis c.p.p.; L.154/2001**);
- segnalare alle forze dell'ordine un fatto di violenza domestica ed ottenere che il Questore, anche in assenza di denuncia-querela, possa procedere all'**AMMONIMENTO** della persona maltrattante e **SOSPENDERGLI** la patente (**art. 3 DL 93/2013**);

- essere informata sulla possibilità dell'accesso al patrocinio a spese dello Stato (gratuità delle spese giudiziarie) ed essere informata dei "**Centri Antiviolenza**";
- chiedere la separazione giudiziale (**art. 156 c.c.**);
- chiedere l'affidamento dei figli (**art. 336 bis c.c.**);
- chiedere che venga ordinato il pagamento di un assegno per il concorso al mantenimento anche direttamente al datore di lavoro della persona che maltratta (**L. 154/2006**);
- ottenere il permesso di soggiorno se sei una donna straniera che subisce violenza, percosse, lesioni, maltrattamenti in ambito domestico (**art. 4 DL 93/2013**).

Se stai subendo un atto persecutorio - stalking
(invio ossessivo di lettere, e-mail, sms, oggetti indesiderati, pedinamenti ed atti vandalici),

puoi:

- presentare direttamente alle forze di polizia una segnalazione ed ottenere che il Questore **AMMONISCA** la persona indiziata allo scopo di dissuaderla dal proseguire nella sua condotta criminosa (**art. 8 comma 2 DL 11/2009**);
- entro sei mesi proporre una denuncia e querela;
- ottenere che chi è accusato di "stalking" **NON** si avvicini ai luoghi da **TE** frequentati e che si mantenga ad una determinata distanza; si astenga dal comunicare con **TE** con

qualsiasi mezzo e che si avvicini a zone frequentate dai **TUOI** prossimi congiunti, da persone conviventi o comunque a **TE** legate (**art. 9 comma 1 lettera a) DL 11/2009**);

- ottenere che le forze dell'ordine, i presidi sanitari e le istituzioni pubbliche che vengono a conoscenza di condotte illecite **TI** forniscano tutte le informazioni riguardanti la presenza sul territorio di "**Centri Antiviolenza**" a cui **TU** puoi rivolgerti e, se lo richiedi, **TI** mettono in contatto con le strutture (**art. 11 DL 11/2009**).

Se hai subito un atto di violenza sessuale, puoi:

- recarti immediatamente al Pronto Soccorso di un Ospedale dove i sanitari, a **TUA** tutela, seguiranno un protocollo accurato;
- proporre la denuncia e querela entro **SEI MESI** dal fatto;
- ottenere l'assistenza legale gratuita;
- chi ha commesso il fatto può essere sottoposto a carcerazione preventiva che scatterà in modo automatico se emergono pesanti indizi di colpevolezza.

La rete antiviolenza nella provincia di Lecco.

Telefono Donna Lecco - Onlus

Via Parini, 6 - 23900 **Lecco**

Tel. 0341 363484

(segreteria telefonica 24 ore su 24)

teldonna.lecco@alice.it

www.telefonodonna.lecco.it

lunedì e venerdì: 10.30 - 12.00

martedì e giovedì: 17.00 - 18.30

mercoledì: 14.30 - 16.00

(telefonare per prendere appuntamento).

Telefono Donna Lecco

ha attivato anche sportelli a:

- Lecco

c/o Consultorio ASL - Via Tubi, 46

Cell. **347 2480849**

- Olginate

c/o Consultorio ASL - Via Cantù, 3

Cell. **327 0708945**

- Introbio

c/o Consultorio ASL - loc. Sceregalli

Cell. **331 4145312.**

L'altra Metà del Cielo

Telefono Donna di Merate

Via Sant'Ambrogio, 17

23807 **Merate** (LC)

Tel. 039 9900678

(Ogni giorno, dalle 9.00 alle 21.00,

un'operatrice ti risponderà)
segreteria@altrametadelcielo.org
www.altrametadelcielo.org

Sportello di accoglienza:

lunedì 16.00 - 18.00.

Sportello Stalking:

sabato 9.00 - 12.00 .

Numeri Utili

- Antiviolenza Donna **1522**
- Carabinieri **112**
- Polizia di Stato **113**
- Emergenza Sanitaria **118**
- Telefono Donna Lecco **0341 363484**
- Telefono Donna Merate **039 9900678**

Consultori Familiari Asl

- Bellano **0341 822115**
- Calolziocorte **0341 635013/14**
- Casatenovo **039 9231209**
- Cernusco L. **039 9514515/517/518**
- Costamasnaga **031 3589514/515**
- Galbiate **0341 242415**
- Introbio **0341 983323**
- Lecco **0341 482611/612**
- Mandello del Lario **0341 739412**
- Oggiono **0341 269741**
- Olginate **0341 653015**

Consultori Privati Accreditati

- Celaf Lecco **0341 368088**
- Interdecanale Merate **039 9285117**

Sportelli Antistalking

- Ospedale di Lecco **0341 086888**
- Ospedale di Merate **039 59161**

Puoi rivolgerti anche al Servizio Sociale di Base del tuo Comune di residenza.



Associazione

Aiuto Donna Uscire dalla Violenza

Via San Lazzaro, 3 - 24126 **Bergamo**

Tel. 035 212933 - Cell. 347 3455757

info@aiutodonna.it

www.aiutodonna.it

dal lunedì al venerdì 9.30 - 12.30;

14.30 - 17.30.

Associazione Casa delle Donne Onlus

Via S. Faustino, 38 - 25100 **Brescia**

Tel. 030 2400636 - 030 2807198

casa@casadelledonne.191.it

www.casadelledonne-bs.it

lunedì 16.00-18.00;

martedì 10.00 - 12.00/16.00 - 18.00;

mercoledì 16.00 - 18.00;

giovedì 10.00 - 12.00/15.00 - 18.00;

venerdì 10.00 - 12.00.

Telefono Donna Como

Via Castelnuovo, 1 - 22100 **Como**

Tel. 031 304585 - Cell. 333 3908955

Numero Verde 800 166 656

segreteria@telefonodonnacomo.it

www.telefonodonnacomo.it

lunedì, mercoledì, venerdì 15.00 - 18.00;

martedì, giovedì, sabato 9.00 - 12.00.

Associazione

Donne Contro La Violenza Onlus

Via XX Settembre, 115

26013 **Crema** (CR)

Tel. 0373 80999

assocdonne@alice.it

www.controlaviolenza.it

martedì 15.30 - 17.30;

sabato 10.00 - 12.00;

altri giorni su appuntamento.

Centri antiviolenza in Lombardia.

A.I.D.A. Onlus

Via Palestro, 34 - 26100 **Cremona**

Tel. 0372 801427 - Cell. 338 9604533

aida.onlus@virgilio.it

www.aidaonluscremona.it

lunedì 17.30 - 19.30;

giovedì 17.30 - 19.30.

Associazione

L'Orsa Minore Onlus

Centro Antiviolenza La metà di niente

Via Vistarini, 13 - 26900 **Lodi**

Tel. 331 3495221

orsaminoreonlus@gmail.com

www.orsaminoreonlus.org

martedì 14.00 - 16.00; giovedì 10.00 -

12.00; venerdì 12.00 - 14.00 .

Associazione

Telefono Rosa Mantova

Via Tassoni n, 14 - 46100 **Mantova**

Tel. 0376 225656

telefonorosa@tin.it

www.telefonorosamantova.it

lunedì 18.00 - 20.00; mercoledì 9.00 -

11.00; giovedì 19.00 - 21.00.

**Casa di Accoglienza
delle Donne Maltrattate Onlus**

Via Piacenza, 14 - 20135 **Milano**

Tel. 02 55015519

info@cadmi.org - www.cadmi.org

lunedì e giovedì: 13.00 - 19.00;

martedì e mercoledì: 8.30 - 14.30.

**Centro Antiviolenza
Cerchi d'Acqua s.c.a.r.l - Onlus**

Via Verona, 9 - 20100 **Milano**

Tel. 02 58430117

info@cerchidacqua.org

www.cerchidacqua.org

da lunedì a venerdì 10.00 - 18.00

(il venerdì è riservato ai percorsi psico-
logici).

C.A.DO.M.

Centro

di Aiuto alle Donne Maltrattate

VIA Mentana, 43 - 20900 **Monza**

Tel. 039 2840006

info@cadom.it - www.cadom.it

martedì 9.00 - 12.00;

mercoledì 9.00 - 12.00; 15.00 - 18.00;

giovedì 9.00 - 12.00; 15.00 - 18.00; 21.00
- 22.30.

**Cooperativa Liberamente
Percorsi di donne contro la violenza
Cooperativa sociale Onlus**

Corso Garibaldi, 37/B - 27100 **Pavia**

Numero Verde 800 306850

Tel. 0382 32136

centroantiviolenzapv@gmail.com

www.centroantiviolenzapv.it

lunedì - venerdì 9.00 - 17.00.

**Donne Insieme Contro la Violenza
Onlus**

Via dei Pini, 8 - 20090 **Pieve Emanuele**
(MI)

Tel. 02 90420110

Centralino Ascolto Pieve 02 90422123

Centralino Ascolto Noviglio 02 9055319

info@donneinsieme.org

www.donneinsieme.org

Centro Pieve:

martedì 10.00 - 12.00; 18.30 - 20,30;

mercoledì e venerdì 15.00 - 17.00.

Associazione Tua e le Altre

Via Garibaldi, 64 - **Ardenno** (SO)

Tel. 0342 660216 - Cell. 348 3141995

associazionetuaealtr@outlook.com

tuaealtr@pec.it

www.tuaealtr.it

Centralino:

lunedì e martedì: 10.00 - 14.00;

colloqui da lunedì a venerdì.

EOS Onlus

Via Frasconi, 4 - 21100 **Varese**

Tel. 0332 231271

eosvarese@virgilio.it

lunedì 14.30 - 18.00;

martedì, giovedì, venerdì 9.30 - 12.30.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo opuscolo:

Dottoressa **Paola Nicolini**

Avvocato **Alessandra Colombo**

Si ringrazia:

Attilio Tripodi

per l'art direction e il copywriting

Opuscolo a cura di:



Regione Lombardia



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le Pari Opportunità