

## DEDICATO IN PARTICOLARE ALLE GIOVANI DONNE

### COME RICONOSCERE LE VIOLENZE

- È contento che tu segua le tue passioni e interessi ?
- Senti che sostiene i tuoi progetti?
- Ti senti libera di uscire con amici e amiche?
- Ti tiene lontano da loro?
- È geloso al punto che non tollera che tu abbia amici e amiche?
- Lo sai che la gelosia non è assolutamente una prova d'amore?
- Vuole sempre sapere dove sei e con chi sei?
- Ti senti controllata?
- Vuole leggere i tuoi messaggi su WhatsApp e controllare il tuo profilo Facebook?
- Ti senti libera di vestirti come ti piace? Interviene per condizionare il tuo abbigliamento?
- Ti soffoca con attenzioni che non desideri?
- Il sesso è voluto da entrambi? Piace a entrambi?
- Diffonde e condivide con altri/e le vostre foto intime e private?
- Esiste un divario di potere nel vostro rapporto di coppia?
- Vuole decidere sempre lui?

## SE TI RITROVI IN UNA DI QUESTE SITUAZIONI E HAI BISOGNO DI AIUTO

(PER TE OPPURE PER I TUOI FIGLI MINORI):

- ◆ Hai diritto a una corsia preferenziale al Pronto soccorso, il cosiddetto "Codice Rosa"
- ◆ Puoi essere assistita con "Patrocinio gratuito" da avvocati al tribunale
- ◆ Puoi presentare denuncia all'"Ufficio denunce" dei Commissariati sezionali della locale Questura
- ◆ Puoi presentare denuncia presso l'"Ufficio Stalking e Minori" della divisione Polizia Anticrimine presso la locale Questura
- ◆ Puoi presentare denuncia all'"Ufficio denunce" di una stazione dei Carabinieri
- ◆ Puoi contattare un Centro Antiviolenza
- ◆ Puoi rivolgerti ai servizi sociali del tuo Comune

## NUMERI UTILI

- ⇒ **112** - Numero Unico per le Emergenze
- ⇒ **1522** ("Numero Rosa") - numero verde gratuito antiviolenza e stalking; attivo 24 ore su 24; potrai ricevere indicazioni sui centri antiviolenza presenti nella tua zona, essere ascoltata, orientata, aiutata
- ⇒ **114** - Numero emergenza minori
- ⇒ **800 300 558** - Numero verde contro le mutilazioni genitali femminili
- ⇒ **800 90 10 10** - Numero verde Antidiscriminazioni razziali
- ⇒ **800 290 290** - Numero verde Antitratta



## **Vademecum** *per tutte le donne* **che entrano** **in contatto** **col fenomeno** **della violenza**

*La violenza degli uomini sulle donne si presenta sotto varie forme e modalità, tra queste la violenza domestica è "qualunque atto di violenza che produca, o possa produrre, danni o sofferenze fisiche, sessuali o psicologiche, ivi compresa la minaccia di tali atti, la coercizione o privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica che in quella privata"*

**(Nazioni Unite, 1993)**

## Subisci violenza fisica se:

- Ti ferisce con armi o oggetti
- Ti schiaffeggia, ti afferra, ti strattona, ti spinge
- Ti mette le mani al collo, tenta di strangolarti, ti minaccia di morte
- Ti colpisce con schiaffi, pugni e/o calci
- Ti strappa o taglia i capelli
- Ti blocca nei movimenti
- Ti brucia con una sigaretta in parti non visibili
- Ti versa addosso liquidi caldi, irritanti o corrosivi
- Ti picchia perché vuoi lasciarlo

**Hai mai pensato che anche un solo schiaffo è già violenza? E che se un uomo picchia prima del matrimonio o della convivenza, in seguito potrà fare sempre peggio?**

*Dopo che ti ha picchiato e ferito a calci, pugni, schiaffi o altro, ti chiede perdono? Promette di cambiare facendo appello al tuo amore?*

**Non credere quando dice che è pentito, specie se gli episodi violenti si ripetono con sempre maggiore frequenza.**

**In questi casi di violenza fisica, chiedi di chiamare il medico legale affinché possa certificare correttamente le tue lesioni.**

**Con il certificato potrai ottenere dall'autorità giudiziaria l'allontanamento del partner violento e ogni altro provvedimento che tuteli anche i tuoi figli.**

*Puoi anche raccontare quanto ti è accaduto al tuo medico di fiducia.*

## Subisci violenza psicologica se:

- Ti umilia in privato o davanti ad altre persone o peggio ancora davanti ai tuoi figli, parenti o amici
- Ti insulta e ti minaccia di far del male ai tuoi figli
- Minaccia di portarti via i figli, parla loro male di te
- Ti impedisce di vedere o frequentare familiari e amici
- Ti impone che cosa indossare, che cosa puoi fare, dove puoi andare e con chi
- Ti accusa senza motivo
- Ti fa sentire colpevole della sua rabbia e che la meriti
- Ti ridicolizza
- Ti considera una sua proprietà come se fossi un oggetto
- Controlla il tuo abbigliamento, i tuoi messaggi e il tuo telefono, le tue scelte, le tue uscite di casa
- Hai la sensazione di vedere sempre più limitata la tua libertà
- Ti tratta con sufficienza come se parlasse a una bambina o come se tu non capissi
- Dice che sei una buona a nulla
- Critica il tuo modo di cucinare, di educare i figli, il modo in cui svolgi la tua professione
- Senti che ti sopporta, che ti disprezza
- Ti fa sentire inadeguata
- Tenta di convincerti che hai disturbi mentali
- Ti dice continuamente che sei sbagliata e che gli rovini la vita

## Subisci violenza verbale se:

- Il tuo partner alza spesso la voce e ti aggredisce con le parole, facendoti sentire a disagio
- Minaccia di impedirti di vedere la tua famiglia
- Ti intimidisce o ti ricatta
- Ti ingiuria e ti insulta
- Ti deride spesso e lo fa anche in presenza di altre persone

## Subisci violenza economica se:

- Ti impedisce di lavorare o ti obbliga a lasciare il lavoro
- Ti controlla lo stipendio
- Ti esclude dalla gestione del bilancio familiare
- Ti costringe a fare debiti
- Ti impone spese e impegni economici che non vuoi affrontare

## Subisci violenza sessuale se:

- Ti stupra
- Ti costringe a pratiche sessuali di qualsiasi tipo senza il tuo consenso
- Ti impone una gravidanza
- Ti obbliga ad abortire
- Ti costringe a prostituirti
- Ti sottopone a ricatti sessuali per ottenere ciò di cui ha bisogno