

---

# 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).

## 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...



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)*

## QUANDO HAI BISOGNO, PUOI CONTATTARE:

**112** il numero unico per le emergenze

**1522** il numero del Centralino Antiviolenza Nazionale



**335 346178** il numero di Telefono Donna di Sondrio

mail: [telefonodonnasondrio@gmail.com](mailto:telefonodonnasondrio@gmail.com)

Facebook: [@telefonodonnasondrio](https://www.facebook.com/telefonodonnasondrio)

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



# 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

