

NUMERI UTILI:

In caso di emergenza chiamare:



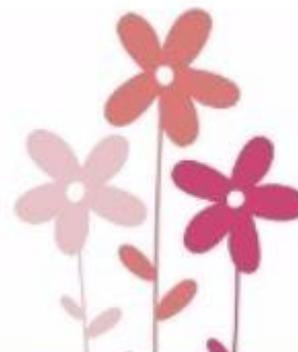
- Numero Unico di emergenza: 112
- Associazione Fior di Loto Gazzaniga: 345 345 6285
- Carabinieri Stazione di Ardesio: 0346 33633
- Comune di Gromo - assistente sociale: 034641128



GIORNATA INTERNAZIONALE

PER L'ELIMINAZIONE DELLA VIOLENZA SULLE DONNE

**25
NOVEMBRE
2017**



UFFICIO TURISTICO di GROMO



Bandiere arancioni
Marchio di qualità
Turistico Ambientale del
Touring Club Italiano



UFFICIO TURISTICO di GROMO



Bandiere arancioni
Marchio di qualità
Turistico Ambientale del
Touring Club Italiano



Vademecum per aiutare una donna che subisce violenza

Partendo da presupposto che le donne dovrebbero essere più solidali tra loro, qui di seguito l'Amministrazione Comunale di Gromo vuole donarvi questo piccolo vademecum per aiutare le donne in difficoltà. Ricordando anche che tutte le donne sono uguali (indipendentemente dall'etnia o dallo stato sociale) e possono avere bisogno di noi.

Avere il sospetto o essere a conoscenza che una donna che conosciamo è vittima di violenza e/o stalking da parte di un uomo con cui ha/ha avuto una relazione affettiva, spesso provoca in noi sentimenti contrastanti.

Non sappiamo come comportarci e ci chiediamo se sia giusto intervenire (soprattutto se conosciamo sia la donna che subisce violenza sia l'uomo che la esercita). Spesso il sospetto o la certezza del maltrattamento subito da una donna che conosciamo può suscitare in noi sentimenti di rabbia o incredulità.

Fare i conti con la violenza nelle relazioni d'intimità comporta mettere in gioco i nostri sentimenti, confrontarci con i nostri pregiudizi e decidere di prendere una posizione.

Che atteggiamento tenere?

- Assicurati di avere tutto il tempo per ascoltare il suo racconto.

- Dille che le credi.

- Non stupirti del fatto che il racconto può far emergere sentimenti della donna verso il compagno molto diversi fra loro: amore e paura, stima e odio, pensieri di chiudere la relazione ma anche voler stare in quella relazione.

- Dille che non c'è nessuna giustificazione alla violenza, che è una responsabilità di chi la fa.

- Fai domande per capire da quanto tempo avviene la violenza, se è aumentata nel tempo e nella gravità, se ci sono armi in casa. Ti serviranno per capire la pericolosità della situazione e l'urgenza di una soluzione. Non sottovalutare le sue paure. Non farle domande tipo: "Perché non te ne sei andata prima/non lo lasci?". Si sentirà giudicata e non compresa nella complessità della situazione che sta vivendo.

- Evita di dare giudizi e consigli su quello che deve fare. Sarà lei stessa a dirti ciò di cui ha bisogno. No a iniziative.

Che atteggiamento tenere?

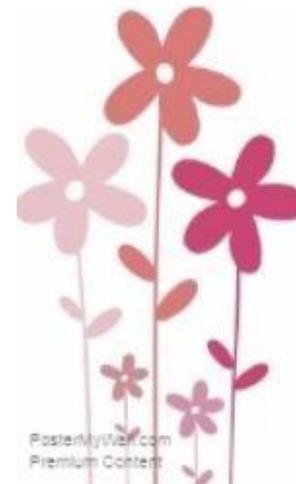
- Una delle minacce usate più frequentemente dal maltrattatore per ricattare la donna vittima delle sue violenze è quella di dirle che perderà i figli in caso di separazione o denuncia. Aiutala a capire che non è una "cattiva" madre se cerca di proteggere i suoi figli e che la violenza a cui assistono può essere destabilizzante per loro.
- Sostieni le sue decisioni e rimandale forza. Ci sono sempre rischi legati a ogni decisione presa da una donna maltrattata ed è stata molto coraggiosa ad aprirsi e a raccontarti. Rassicurala che non rivelerai al suo compagno quanto ti ha esposto: ciò potrebbe recarle ulteriori rischi. La fase della separazione, in caso di maltrattamento, è molto delicata.
- Dalle il numero di telefono del centro antiviolenza più vicino. Rassicurala del fatto che lì sarà ascoltata, troverà informazioni utili, non verrà forzata a prendere decisioni e che le sarà garantita la riservatezza.



Lasciare liberi i capelli

Aiuto gridava lei alla terra
Dall'alto della torre
E il falco suo unico amico
Veniva a ghermire la carne
Di rosso lacerata
Conchiglia dischiusa all'amore
Da quella torre
Alabastro e avorio
Preziosa come la sua vita,
aiuto gridava lei alla terra
e raccogliendo perle
al posto dei fiori
lasciava liberi i capelli
nei veli del vestito

Princy



Samira

Samira, corpo da araba,
ondeggiante solare congiunzione di stelle e
comete,
nell'amplesso mediterraneo emani odori speziati
che attirano il tuo uomo
in un vortice soave di illusorie carezze

IO, donna celtica, dall'infinito passato,
corpo lunare adornato da ghirlande fiorite
nell'amplesso mediterraneo danzo
ed attiro il mio uomo con un'altra cultura
insieme vittime di sottili violenze maschili
pervase di veli,
sogniamo una vita diversa.

Princy



Come faccio a capire se una donna viene maltrattata?

Esistono degli indicatori (psicologici, comportamentali, fisici) che possono aiutarci a comprendere se una donna subisce violenza:

- psicologici: paura, stati d'ansia, stress, attacchi di panico, depressione, perdita di autostima, agitazione, auto colpevolizzazione (ma soprattutto ritiro sociale e chiusura in sé stessi);
- comportamentali: ritardi o assenze dal lavoro, agitazione in caso di assenza da casa, racconti incongruenti relativi a lividi o ferite, chiusura o isolamento sociale;
- fisici: contusioni, bruciature, lividi, fratture, danni permanenti, aborti spontanei, disordini alimentari.

Per saperlo con certezza c'è solo un modo: chiederglielo direttamente. E' importante che la domanda sia posta in un contesto di calma e tranquillità. E' fondamentale che la donna si senta a suo agio e al sicuro, perché possa parlare.

Le donne sono reticenti a parlare per vergogna, per paura che il compagno lo venga a sapere, per timore di non essere credute, perché pensano che sia colpa loro. Ascolta e non giudicare.



Come posso aiutarla?

Informati sulle dinamiche della violenza di genere sulle donne, non azzardare consigli ma documentati sull'argomento e chiama un centro antiviolenza. Si tratta di situazioni complesse e spesso pericolose. Non pensare di trovare soluzioni rapide, definitive, semplici.

In caso di reale pericolo non metterti in pericolo anche tu, ma chiama le forze dell'ordine.